八卦九宫连环步
八卦连环腿



刘景良　编著　　刘兴汉　审编

云南人民出版社

八卦九宫连环步

八卦连环腿

刘景良　编著
刘兴汉　审编

云南人民出版社

序　言

八卦九宫连环步，八卦连环腿，都是八卦掌门户中的上乘功夫，尤其是九宫连环步，演练起来，身手腰步及周身，有极其高度的敏捷性和灵活性。歌诀云：功本自然一气游，空空静静最难求，学来万法须悟透，身形应当似水流。

九宫步走起来，真是如云似水，舒展大方，优美实用，如能坚持用功，其收益是不可估量的。

八卦套路中，是以腰为主宰，以腿足为根本。腿的技法，丰富多彩，是八卦门的上乘功夫，具有技击、实用、强身健体，抗暴能力强等特点。

其中腿法，简而言之，有前屈腿、后挂腿、钩腿、挑腿、戳腿、截腿、弹腿、倒踢腿、拔腿、别腿、点腿、横抡腿、里合腿、外摆腿、顺腿、垫腿、连环阴阳转身……腿法，其奥妙精深，几不可穷尽矣。

吾之门人刘景良，其父刘子江，与我和王文奎等是师兄弟。刘景良入吾门下已五十余载，他勤学苦练，继之以夜，追根求源，无止无息，经半个多世纪之努力研习，终得大成，继承了八卦掌传统各种掌势套路，和长短单双等八卦各种器械套路。曾荣获1980年全国武术交流大会八卦转掌表演奖。1983年被评为全国优秀辅导员。武术考试获一级拳师称号。吾门下桃李甚丰，今又喜闻著书立说，实乃宏扬中华武术文

化之善举，不独可光大八卦掌之门风，且令武林诸多后学者得到受益，欣喜之余，草成此篇，是为序。

八卦掌第四代正宗传人
北京市武协委员
八卦掌研究会常务委员
北京市技击协会顾问
刘兴汉

自序

八卦掌是内家拳之一，是内外一齐练的功夫，有防身、强身、耐老、祛病延年等作用。

通过练习八卦掌，能促使五脏坚固，筋骨灵活，中气足，精神倍增，体态轻灵，周身舒畅，耳聪目明。其原因，是八卦掌有高深的气学在内，是动静结合的一种气功，不尚拙力，顺其自然，能伸筋拨骨，疏通经络，内练丹田一口气，心、肝、脾、肺、肾、大肠、小肠、膀胱、三焦；外练手足筋骨皮、肩、腕、胯、肘、膝。若能按照要求练习走圈之功，久而久之，即能达到混元一气之功。

我受家庭的影响，自幼酷爱武术，我祖父是练少林拳的，叔父练通臂拳，父亲则是练八卦掌的，我喜爱八卦掌，幼年从父学习，习之成癖，少年时期曾跟刘世魁、王文奎两位师伯学习。一九三八年春，拜刘兴汉为老师，又得到刘振宗师爷的传授，使我各方面得到启发和成长。

刘振宗师爷经常说，练八卦掌圈功要练好，要走深、走透，质量要够，传统套路要学的全面，才能成为名符其实的会八卦掌。这几句话是我终生的座右铭，成为我勤奋锻练的目标，以后更要再接再励和不懈地研习。

八卦九宫连环步，是八卦掌中上乘功夫，是八卦掌传统的稀有套路；八卦连环腿，是八卦掌下盘功夫精华套路之一，

在老一辈师承们，都不肯轻易传授这些套路，因而流传不广。前辈创始人，辛辛苦苦传下来的技艺，可以说是武术中的瑰宝，我们应当继承下来，传授下去，应当贡献给社会，贡献给人民，以造福于人民。

本书在编写过程中，得到北京市什刹海体育运动学校校长李宗权同志和云南大学体育教研室万朝顺同志大力协助，在此表示感谢。

刘 景 良

一九九〇年四月

目　　录

八 卦 掌 概 说

一、八卦掌的作用及套路

八卦掌是简称，全称是：无极拳游身八卦连环掌，它是内家武术之一，也是内外兼修的武术，有高深的气功学问在内，不但有良好的防身作用，而且还有调养心神和祛病延年之功，因此，深受国内外武术爱好者喜爱。

八卦掌是武术一大门户之一，其内容极其丰富，有许多掌势套路和器械套路。

掌势套路如：八大掌、八大卦、六十四掌、六十四大势，上中下、三盘走桩法（二十四势），坎、离、震、兑为四正，乾、坤、巽、艮为四隅。四正八法，四八三十二法，四隅八势，四八三十二势，合起来即是六十四合掌，还有不少掌势等……

器械套路如：滚手刀、三合龙凤转剑、五户断门枪、蟠龙棍、子午钺等二十八种器械。

这些套路，给喜爱八卦掌的同志，提供了极大的学习方便，足可以发挥不同的才智，并锻练和发展技击技巧。

二、八卦掌走圈要求

八卦掌的走圈，就是八卦掌最主要的功夫。无论是八大

掌，六十四大势，九宫连环步，还是长短单双器械等等，都要以走好圈功为基础。

在走圈转掌换势中，内含五行生化之理，阴阳消长之道，不即不离，不停不滞，静时，如同山岳，动时，如弩箭离弦。腹中没有丝毫粗暴之气，是一整套系统、全面、优良的体育项目，与易经和内经道理是息息相通的。

走圈的基本法则：

要以三十六首“云盘歌诀”为准则。转掌“九要”为基础，四十八法为应用。久而久之，自能得心应手。如不能走好圈功，只是盲目追求姿势，最后只能得到一套空架子而已。所以一定要按照原则要求去练，也就是对于手、足、肩、肘、腕、胯、膝的要求，如果能够做得到，一定能达到比较理想的效果。

要怎样走圈？

圈，就是八卦图。两脚踏圈迹而行，前手对着圈的中心，眼看前手虎口，右手在前，由左往右转，顺时针为阳；左手在前由右往左转，逆时针为阴，落步为实，提步为虚，右手在前肘微坠，食指与眉齐，左手食指稍对右肘内侧，约离一二寸许，左右相同，只是方向相反。两手手指竖直微曲，不可死直，两手手指分开，不可并拢，掌心要凹，肘要微曲，肘尖下垂，心中不可使力，周身不可有僵力，心要空，两手心要空，两脚心也要空。再结合走圈中的“九要”排除练功“三害”虽不中，不远矣。

“九要”：一塌，二扣，三提，四顶，五裹，六松，七垂，八缩，九穿。

塌：肩要塌，腰要塌，腕要塌。扣：两手臂要扣，两肩要

扣，两膝要扣，两足要扣。提：提肛。顶：头顶天，脚顶地，舌尖顶上腭，两掌向前顶。裹：穿掌时两臂要内裹。松：全身放松，不可僵滞。垂：肘尖要垂，胯尖要垂。缩：两肩两胯收缩，使周身形成一个整劲。穿：穿掌就是起落钻翻，功夫纯者两臂似铁十指生力，能攻能守。

走圈转掌。用简单精确的话说，就是吸胸紧背、沉肩坠肘、坐胯曲膝、扣步拧腰、提肛收腹、气沉丹田、气贯百会、中通会阴、下达涌泉、气贯手指足指、气贯周身、掩裆扣步、吸胯溜臀、颠翻倒插、勾挂连环，最主要的是要在换势当中，走双掰双扣。歌诀云：要问八卦真奥妙，旋转掰扣献奇能。

能按以上方法锻练，要走深、走透、走合。日久自能水到渠成，瓜熟蒂落，自能豁然贯通。

走圈的步法：

走圈时，两足尖微微相扣，两脚后跟微微向外扭动，这样走起来，就成为剪子步。走转时，肘尖、胯尖、足后跟、成为上下一道线。无论是走圈或是换势子，心中不可用力，周身不可用强劲，周身要自然。

三、八卦掌歌诀

（一）“云盘歌诀”三十六首。

1. 空胸拔项下塌腰，拗步合膝抓地牢，
   沉肩坠肘伸前掌，二目须从虎口瞧。
2. 后手前叠肘掩心，手再翻拓向前跟，
   跟到前肘合抱力，前后两手一团神。

3. 步弯脚直向前伸，行如推磨一般真，
屈膝随胯腰扭足，眼前三面不摇身。

4. 一势单鞭不足奇，左右循环乃为宜，
左换右兮右换左，抽身倒步自合机。

5. 步既转兮手亦随，后手穿出前手回，
来去去来无二致，要如弩箭离弦飞。

6. 穿掌直穿贴肘行，后肩改作前肩成，
莫要距离莫犹豫，脚入裆中是准绳。

7. 胸欲空兮气欲沉，背紧肩垂意前伸，
气到丹田缩谷道，直拔头顶贯精神。

8. 走时周身莫动摇，全凭膝下两相交，
底盘虽讲平膝胯，中盘也要下腿腰。

9. 抿唇闭口舌舔腭，呼吸全凭鼻孔过，
力到极处哼哈泄，混元一气此为得。

10. 掌形虎口要撑圆，中指无名缝开展，
先戳后打旋腕骨，松胯长腰向前攒。

11. 上步合胯倒步掰，换掌换势矮身骸，
进退退进随机势，只要两腿巧安排。

12. 此掌与众大不同，进步招前乃有功，
退步须先退后足，跨步尽外要离中。

13. 此掌与众大不同，手未动兮腰先攻，
未从前伸先后缩，吸足再发力壮丰。

14. 此掌与众大不同，前掌后掌力相同，
欲使稍前先动根，粘黏如是不得松。

15. 此掌与众大不同，未击西兮先声东，
指上打下孰得知，卷珠倒流更神通。

16. 天然精术怕三穿，不是穿外是枉然，
彼走外兮我穿内，伸手而得不费难。

17. 掌使一面不为功，至少乃须两面攻，
一横一直三穿手，使人必在我怀中。

18. 高欲低兮短欲扬，斜身绕步不须忙，
斜翻倒翻腰着力，翻倒极处力要刚。

19. 人道掌法胜在刚，郭老*曾言柔内藏，
个中也有人知味，刚柔相济是所长。

20. 刚在先兮柔后藏，柔在先兮刚后张，
他人之柔腰与手，我则腰吸步稳扬。

21. 用到极处须转身，脱身换影不留痕，
如何变幻端在步，出入进退腰先伸。

22. 转掌之神颈骨传，转头扭项手当先，
变时缩颈发时伸，要如神龙首尾连。

23. 打人凭手膀为根，膀在肩端不会神，
故欲进时进前步，若进后步枉劳神。

24. 力足发身筋具骨，骨中出硬筋须随，
足跟大筋通脑骨，发招跟步力能催。

25. 眼到手到腰腿到，心真神真力又真，
三真四到合一处，防己有余能制人。

26. 力要刚兮又要柔，刚柔失调功难收，
过刚必折真物理，过柔无力等于休。

27. 刚柔相济是何言，刚柔相辅总无难，
刚柔当用乾坤手，掀天翻地推波澜。

---

*：郭老指郭元济。

28．人刚我柔相正方，我刚人柔法亦良，
刚柔相遇腰求胜，能解纠纷步法强。
29．步法动时腰先提，收缩合宜显神奇，
足欲动时腰不动，踉跄跨步误时机。
30．转身变法步莫长，擦地而行莫要慌，
看准来势方伸手，巧女穿针柔中刚。
31．人持利剑心不慌，飞剑遥遥到身强，
看准来势闪身避，邪不侵正语颇良。
32．短兵相接似难防，哪怕纯利是渔肠，
伸手探取囊中物，指山打磨妙中藏。
33．人众我寡力难挡，巧破千钧莫要忘，
一手不劳凭指力，犁牛犹怕反弓张。
34．伸手不见掌前人，又无松明照彼身，
收缩眼皮努睛看，底盘掌下显奇神。
35．冰天雪地雨泞滑，前脚横施且莫差，
翻身切忌螺旋转，高低谨避乃为佳。
36．用时需要是精神，精神焕发耳目真，
任凭他人飞燕手，蚁鸣我听龙虎吟。

（二）八卦掌武技歌诀。

怀抱单换步七星，屈腿蹚泥踏圈行，
轻出缓入升和降，走转拧翻求畅松，
起无形，落无踪，落地好似卷地风，
若问八卦真奥妙，旋转掰扣显奇能。

练艺转掌是首功，蹲裆下气含前胸，
两足踏地指上立，前手外摆似拧绳，

后肘须把心窝对，手指紧随前肘行，
转掌换势名变掌，手足一动令人惊。

先天拳术气练匀，刚柔相济细推寻，
八卦掌法留意记，不怕猛汉力千斤。
精养灵根气养肾，养功养道见天真，
丹田养就长命宝，万两黄金不与人。

功法自然一气游，空空静静最难求，
学来万法须悟透，身形应当似水流。
双掰双扣妙无穷，走熟走精显神通，
不走掰扣无拧旋，十成少了七成功。

动作柔软慢稳轻，周身关节要放松，
以静待动益气养生法，动作结合智慧变化生，
软硬监督明暗力，刚柔相济是真功，
手脚相随腰主动，全身一致整体行。

练功转掌足根源，以圈为法走要圆，
圈里为里圈外外，圈为先天八卦盘，
里掌要顶指要领，外掌要撑力要全，
调理阴阳合气血，益养精神妙无边。

（三）八卦掌战手歌诀。

八卦连环分五行，相生相克变无穷，
六合归一是根本，阴阳二字要分明。
乾出巽入离与坎，艮往坤来震兑同，

八门反正直斜走，横冲直撞任纵横。
掌分九宫步法取，左右转身变化精，
出手顺逆随身起，落步开合四稍行。
腿踢对面不见腿，掌击对手莫知情，
翻转身形势无定，四门八腿变无穷。
远攻长拳通短打，五行步法显奇能，
三十六着走为上，不招不架却使空。
打法须从身上起，手足齐到方为攻，
身似强弓手比箭，消息只在后足蹬。
起时无影落无形，去意好似卷地风，
手起万莫使空回，腕落不要枉落空。
侧身两边防左右，高低相随巧妙生，
往来横竖依身变，脚打七分手三成。
硬打硬进快招胜，左右横进任意行，
退若狸猫进似虎，脚打踩意不落空。
上步对面人不见，掌去拳出不见形，
手脚起落人莫觉，犹如幻影去无踪。
二人比手无虚势，前进后退一寸争，
掌打须知出入步，去如流水进如风。
蹿趴跳跃无虚步，闪转腾挪手法精，
寸步过快剪步稳，七步打法要分明。
踏偏身探病在腿，前俯后仰亦是空，
手脚齐到莫显形，若见形影不为能。
蛰龙未起雷先动，风吹大树百枝倾，
内要提防外要稳，虚实见景便生情。
一手分为八手用，紧连不断是真功，

千招不如一着妙，万着不如不落空。
两手变成多手用，用招多变方显能，
谁人解开无极法，保证到处得成功。

四、初学八卦掌要注意事项：

初学八卦掌要防止“三害”：一，努气。二，拙力。三，鼓胸提腹。转掌，练势时，努气，就是憋气。用努气者，太刚则折，易发生胸满气炸，或气逆肺炸等病症。用拙力者，四肢百骸气血不得畅通，滞于何处，何处为病。鼓胸提腹者，逆气上行，不能归于丹田，两足无根，轻如浮萍，拳体不得中和，虽有万法，也是归于无用。故云，三害不明，练之可以伤身，明白三害，自能引人入胜，练功者，一定要注意，慎之。

八卦九宫连环步

八卦九宫连环步，是八卦掌传统套路中的上乘功夫，走起来如同行云流水，周身一致，刚柔相兼，一气贯串，姿势绵绵非常美观好看，又如鱼游波中，浮沉往来，灵敏、自如、活跃，没有半点涩滞之气，是一趟舒畅、活泼的活步套路，有较高的健身防身和延年益寿的功能，是研习八卦掌者不可缺少的一趟优秀套路。

这趟九宫步，也是一趟连环掌，自始至终贯穿着一个走，拳经云：百练不如一走，又云：八卦转掌妙无边，形如推磨走为先。这循环不息的走，能够增强体魄，能使耳目聪明，并可舒通经络，周身敏感灵活。

若能逐日用功，晨昏无间，寒暑不易，最终能达到练神还虚之境，和神化不测之功，有鹤发童颜之容，身如古柏之状，由青少年一直可以练到耄耋之年，身体也不会变形，是保障身体康健的一趟良好的体育项目，也是一趟稀有的武术套路。

一、八卦九宫连环步姿势名称

1.起势，2.狮子抱球，3.上步走圈，4.叶里藏花，5.指日穿梭，6.怀抱单鱼，7.白蛇伏草，8.右白蛇出洞，9.左白蛇出洞，10.右白蛇出洞，11.麒麟担山，12.右白蛇出洞，13.左白蛇出洞，14.右白蛇出洞，15.盘龙转身掌，16.凤凰起翅，17.双撞掌，18.狮子抱球，19.双撞掌，20.狮子滚球，21.白猿献果，22.右白蛇出洞，23.左白蛇出洞，24.右白蛇出洞，25.黑熊揹观，26.左白蛇出洞，27.右白蛇出洞，28.左白蛇出洞，29.琵琶掌，30.左白蛇出洞，31.右白蛇出洞，32.左白蛇出洞，33.黑熊揹观，34.右白蛇出洞，35.左白蛇出洞，36.右白蛇出洞，37.白猿献果，38.狮子滚球，39.仙人簸米，40.狮子抱球，41.仙人簸米，42.凤凰起翅，43.盘龙转身掌，44.右白蛇出洞，45.左白蛇出洞，46.右白蛇出洞，47.麒麟担山，48.左白蛇出洞，49.右白蛇出洞，50.左白蛇出洞，51.白蛇伏草，52.海底捞月，53.倚马望路，54.金针探海，55.叶里藏花，56.扣步扁肘，57.脱身换影，58.旋步后穿，59.叶里藏花，60.指日穿梭，61.怀抱单鱼势走圈，62.返身摔掌，63.巧女穿针，64.收势还原。

二、八卦九宫连环步掌势歌诀名称

阴阳顺逆妙难穷，二至还乡一九宫，
云盘留下游身法，秉持真气绕九宫。
不即不离不停滞，不刚不柔不紧松，
此是无极游身法，犹如鱼游碧波中。

起势拧腰掰步行，狮子抱球转身形，
上步揉球穿右掌，指日穿梭踏圈行。
到兑形成转掌势，吸胸紧背肩要松，

走到正北坎宫位，白蛇伏草转坎宫。
白蛇出洞奔坤卦，麒麟担山绕坤宫，
白蛇出洞奔震卦，盘龙转身绕震宫。
盘龙绕震逆行转，凤凰起翅转巽宫，
中宫先打双撞掌，撞毕再绕中五宫。
中五狮子抱球势，再打双撞奔乾宫，
乾宫滚球逆行转，转毕转向兑七宫。
兑卦七宫猿献果，白蛇出洞奔艮行，
黑熊揹观逆转艮，白蛇出洞向离冲。
离宫要走琵琶掌，白蛇出洞返艮宫，
黑熊揹观顺行转，白蛇出洞返兑宫。
变势逆行猿献果，顺走滚球转乾宫，
逆转中宫双簸掌，狮子抱球绕中宫。
绕毕再打双簸掌，起翅逆转巽四宫。
顺走震三盘龙势，白蛇出洞奔坤行，
逆行担山走坤卦，白蛇出洞往坎冲。
白蛇伏草逆转坎，海底捞月奔乾宫，
倚马望路横右掌，金针探海转身形。
缩手卷腕拐右肘，旋步后穿击肋胸，
上步穿掌向左转，返身摔掌在乾宫。
巧女穿针进右掌，扣步收势身要松。

三、起势走圈姿势名称

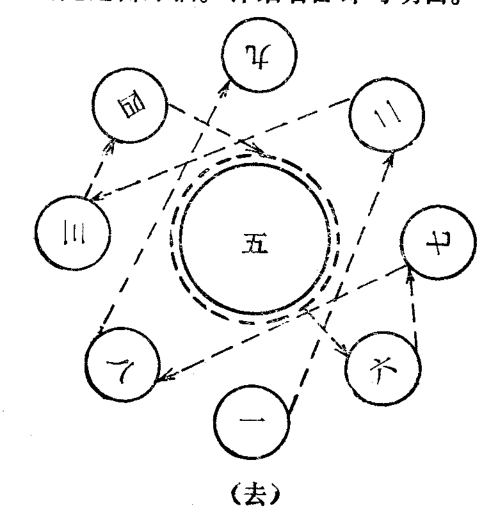
八卦九宫连环步，是以八个方位，再加上中间一宫，共为九宫。

即：坎一、坤二、震三、巽四、中五、乾六、兑七、艮八、离九。

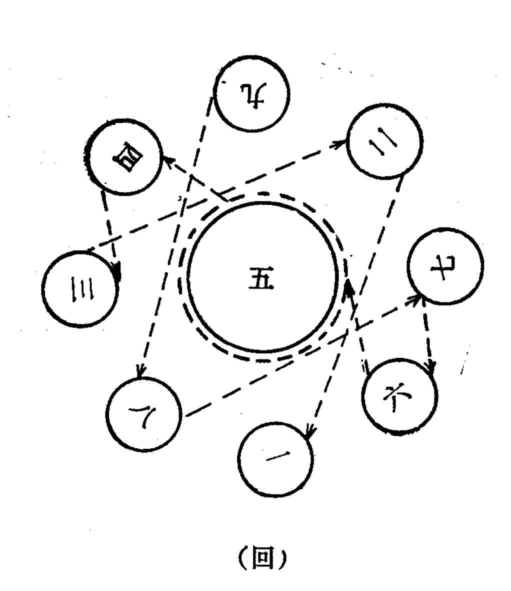
由乾宫起势后，先走一圈，经坎、艮、震、巽、离、坤、兑、乾、转到坎宫时，转一小圈再奔坤宫，由坤到震，由震到巽，由巽到中宫，中宫转一圈，再奔乾宫，由乾到兑，由兑到艮，由艮到离，以上每个宫都转一小圈。

由离返回艮，由艮回兑、由兑回乾、由乾奔中宫，逆转一小圈，再到巽，由巽到震，由震到坤，由坤到坎，由坎到乾，再向左转圈，经兑、坤、离、巽、震、艮、坎、返回乾宫收势。

坎宫：白蛇伏草。坤宫：麒麟担山。
震宫：盘龙转身。巽宫：凤凰起翅。
中宫：狮子抱球。乾宫：狮子滚球。
艮宫：黑熊揹观。离宫：琵琶掌。
白蛇出洞是过宫穿插。详细看图即可明白。



（去）



（回）

九宫步去回路线图

四、九宫步图解说明

起势：（为了便于画图，坎宫定于上面。）

两手下垂，两目平视，站在圈的西北方（乾），面向东南（巽），虚心实腹，心无杂念，抿唇闭口，由鼻孔呼吸。（图 1）

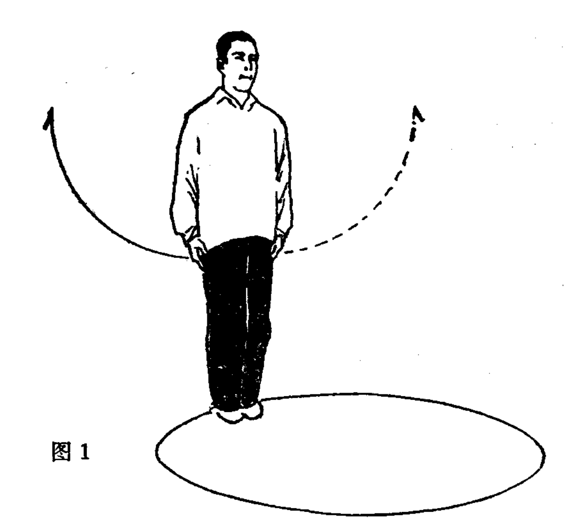


图 1

要点：周身放松，不可有僵劲。

接上势，两腿不动，两臂由左右徐徐上抬，两手心朝上，两臂要自然，不可死直，两手抬平，目向前平视。（图 2）

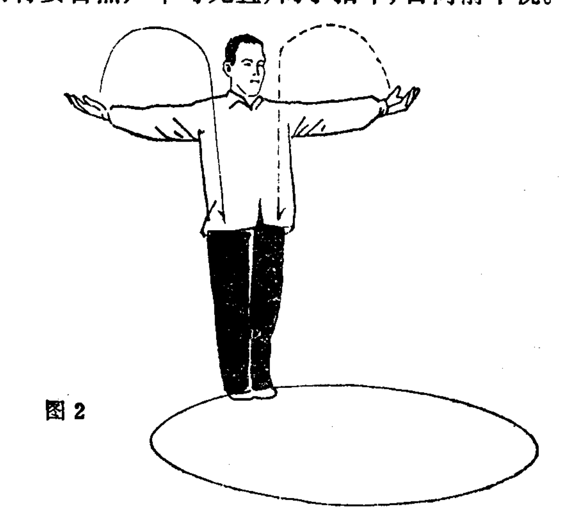


图 2

接上势，动作不停，两臂由左右向上平举，两臂微屈，两手心朝上，两手举到头上时，由头的两侧，经两耳旁往下落，同时两腿微屈。两手落于小腹前，两手心朝下，两手下落时，手心朝内，落到腹前时，手心朝下，目视两手。（图3）

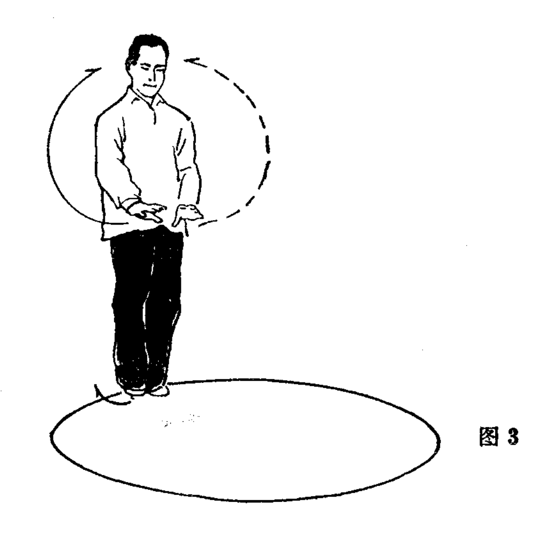


图3

要点：要舒畅大方。

狮子抱球：

动作不停，掰右步，右足横于圈上，两手由下向上横于面前，两手手指相对，两手指中间距离，约容一拳，两臂要撑圆，手心向外，目从两手中间看出，成狮子抱球势。（图4）

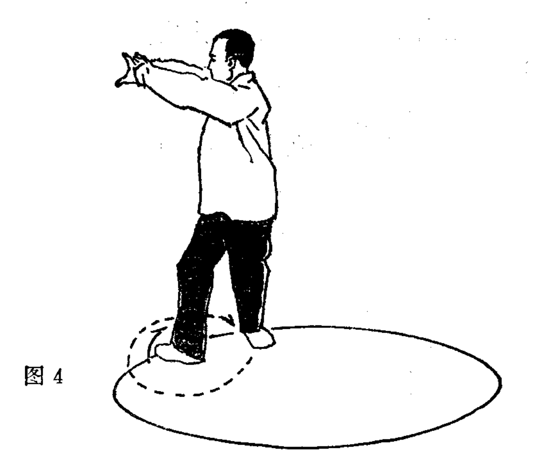


图4

上步走圈：

动作不停，拧腰转胯，两手不动，扣左步360度。目从两手指中间看出。（图5）

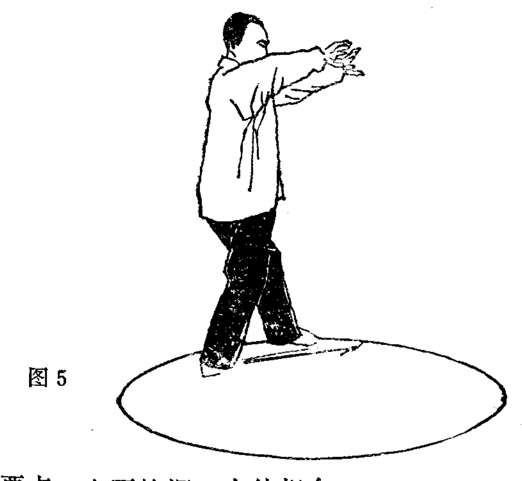


图5

要点：上下协调，内外相合。

接上势，动作不停，拧腰转胯，上左步走圈，目视前方。（图6）



图6

要点：要塌腰坐胯。

叶里藏花：

动作不停，上左步，同时右手徐徐往右下落，成单手揉球势，目视右手。（图7）

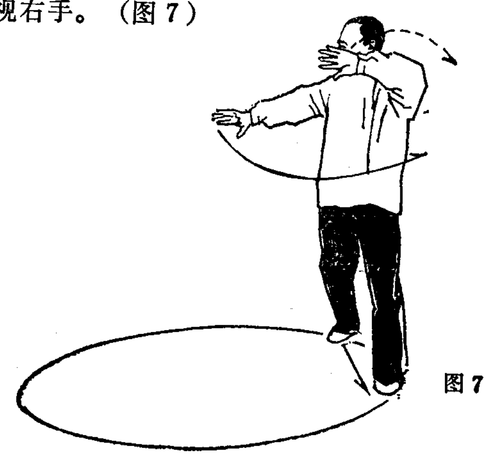


图7

动作不停，上右步走圈，同时右手下落，转腕至手心朝上，由右向左经腹前，再向左腋窝外方穿出。目视右掌。（图8）

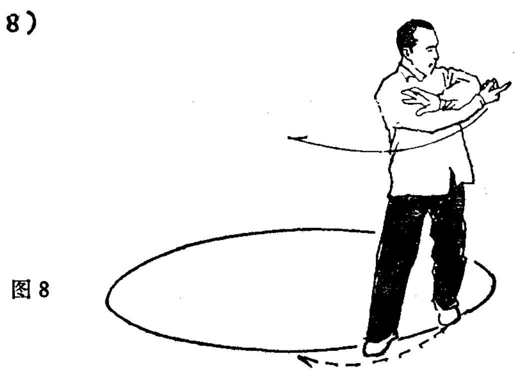


图8

指日穿梭：

接上势，上左步，同时右手由左腋外经左肘左臂外方，再向右外方穿出，同时左手旋腕，左手指稍搭在手掌根上，两手心皆朝上，成指日穿梭势，目视右掌。（图9）

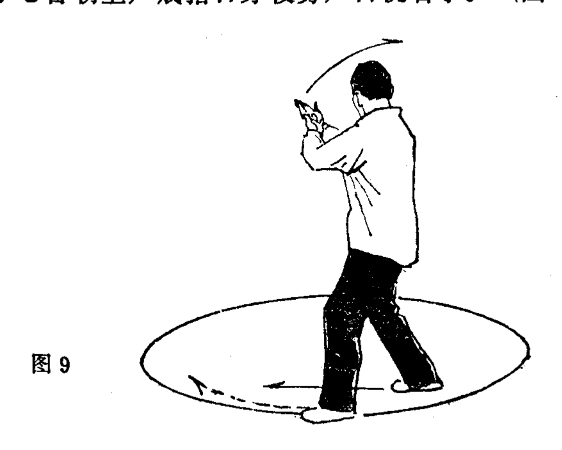


图9

怀抱单鱼势：

接上势，上右步，再上左步，走圈，随走两手随往下翻，右手尽量外摆，左手不可抽回，右臂摆至左手对右肘内侧时，两手翻腕，右手对圆圈中心，两掌心朝前，目视右掌。此时已成为八卦掌中盘走圈姿势：怀抱单鱼势，已走到西方（兑宫）。（图10）

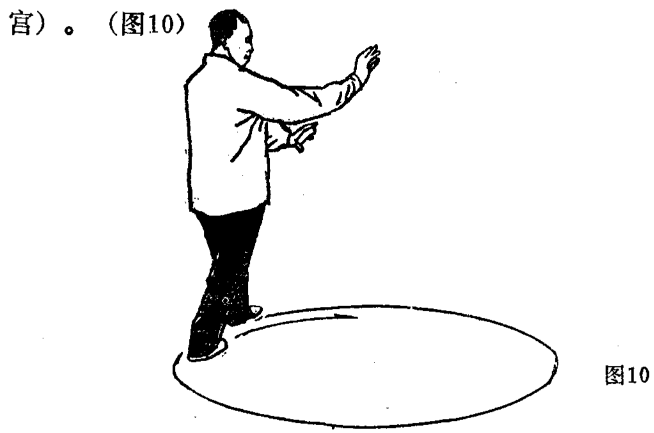


图10

接上势，动作不停，走圈走到正北坎宫：（坎宫）。（图11）



图11

白蛇伏草：

动作不停，上左步，同时右手向前伸肘微曲，左手同时后伸，肘微曲，两臂前后伸时，要同时拧劲，右手拧至小指朝上，左手拧至掌心朝后手指朝下，成白蛇伏草势，目视右掌。（图12）



图12

要点：前后两臂成对拉劲。

动作不停，白蛇伏草势，沿坎宫顺时针走一小圈后，目视右手。（图13）

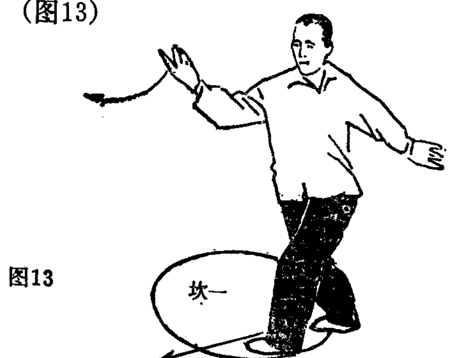


图13

右白蛇出洞：

接上势，动作不停，向西南（坤宫）方向上右步，同时右掌由前往后翻，再向前立穿，手心向左，手指微微分开，不可并拢，目视右手。（图14）



图14

左白蛇出洞：

动作不停，左步向西南上步，同时左掌由后向前，经右腕下向前穿出，手心向右，手指微微张开，不可并拢，同时右手收回于右肋前，

目视左手。(图15)

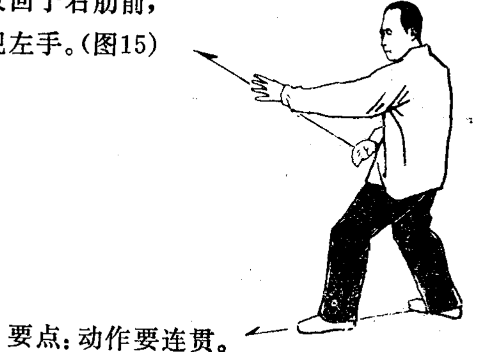


图15

要点：动作要连贯。

右白蛇出洞：

动作不停，要连贯，右步向西南方向上步，同时右掌经左腕下向前穿出，手心向左，同时左手收回于左肋前，手心向内，目视右手。（图16）



图16

麒麟担山：

动作不停，上左步同时左右手同时仰起，搭于两肩前方，手心朝上，十指朝后，成担山势，目向前看。要点：两肘必须下垂，不可翘肘。

（图17）



图17

接上势，麒麟担山势，沿坤宫顺时针走一小圈。(图18)

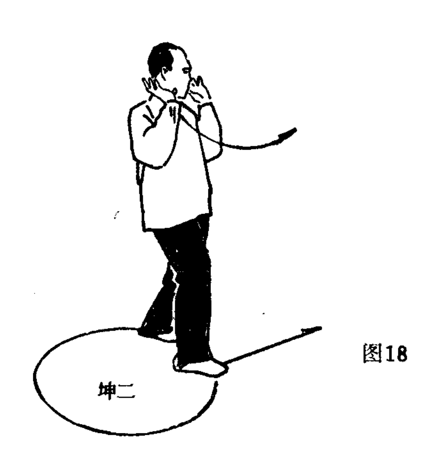


图18

右白蛇出洞：

动作不停，右步往东方（震宫）上步，同时右掌下翻，再向东方震宫方向穿出，手型同前，同时左手下落于左肋前，目视右手。（图19）

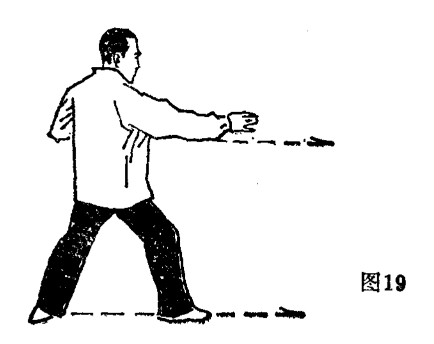


图19

左白蛇出洞：

接上势，动作不停，往东方震宫方向上左步，同时左手由右手腕下向前穿出，同时右手收回于右肋前，目视左手。（图20）

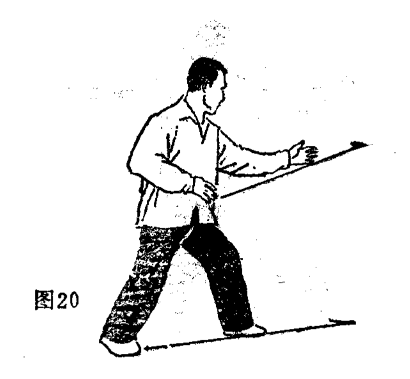


图20

要点：动作要连贯。

右白蛇出洞：

动作不停，往东方震宫上右步，同时右掌由左腕下向前穿出，左手收回于左肋前目视右掌。（图21）

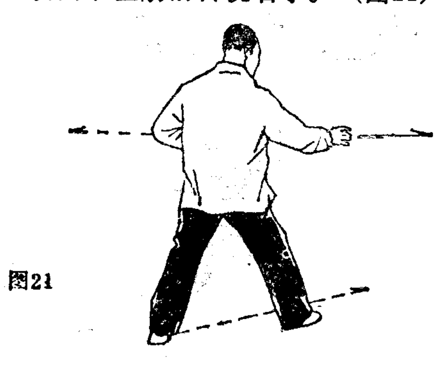


图21

盘龙转身掌：

接上势，动作不停，上左步拧腰转身，同时两手向左右分开，成一字形，两肘微曲，两手心朝上，成盘龙转身势，目视左掌。（图22）

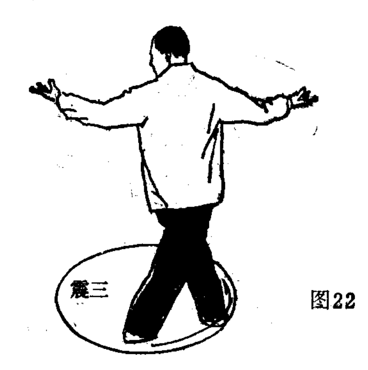


图22

动作不停，两手成一字形，沿震宫反时针转一小圈后，转到面向东南巽宫。（图23）

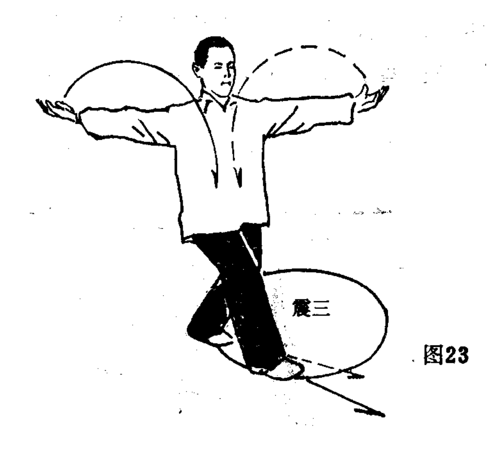


图23

凤凰起翅：

动作不停，往东南（巽宫）上左步再上右步，同时两掌由左右向上再向下，落于小腹前，手心朝下，手指朝前，目视两手，成凤凰起翅势。（图24）

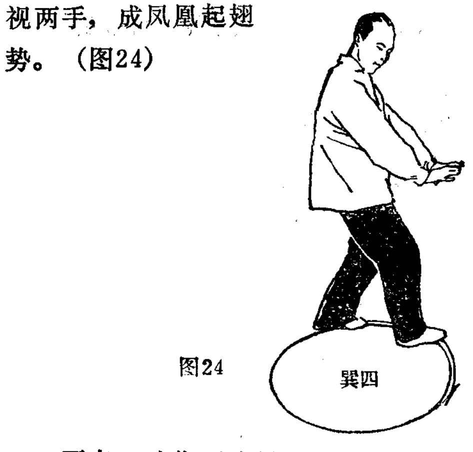


图24

要点：动作要连贯。

接上势，动作不停，凤凰起翅势，沿东南巽宫顺时针走一小圈，再走到面对中五宫。（图25）

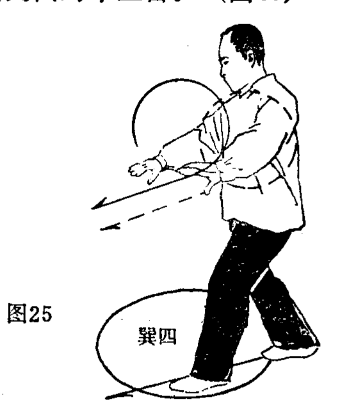


图25

双撞掌：

动作不停，走至面对中五宫时，左步在前，两掌向上翻，再向左右分，再上右步，两掌向前撞出，两掌高与胸平，目视两手。要点：上右步时左步跟半步。（图26）

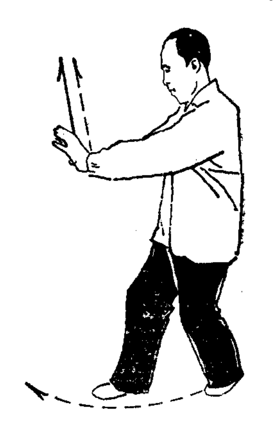


图26

狮子抱球：

动作不停，上左步同时两手上抬，横于面前，目视两手。（图27）

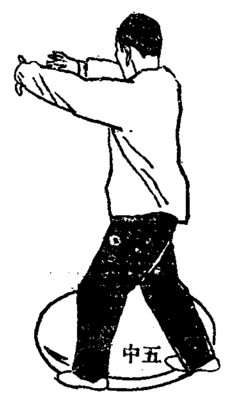


图27

动作不停，狮子抱球势，顺时针走（中五宫）一小圈，走到面对西北乾六宫。（图28）



图28

双撞掌：

动作不停，两手往两旁分，同时上右步再上左步，目视两手。（图29）

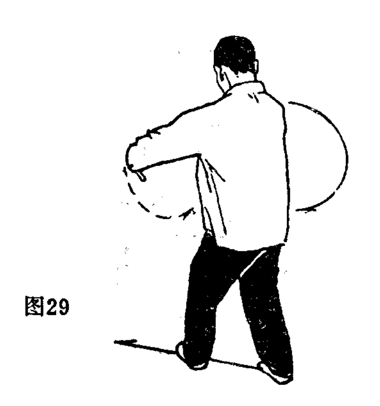
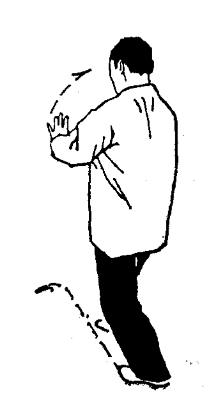


图29

接上势，两手由前往后分，同时上右步，两手翻至手心朝上，目视前方。（图30）


图30

动作不停，上右步跟左步，两手撞出，掌心朝前，高与肋平，目视两手。（图31）


图31

狮子滚球：

动作不停，往西北（乾六宫）上左步，同时左手抬起，手心向下，右手捡起，手心朝上，两手心相对，成滚球势，目视左手。（图32）



图32

要点：拧腰转胯。

接上势，动作不停，狮子滚球势，沿乾六宫反时针，约走一小圈，走到面对西方（兑七宫）。（图33）



图33

白猿献果：

接上势，往兑宫上左步再进右步，同时两手往上翻，两掌跟相并，两手手指前端分开，手指不可并拢，目视两手。

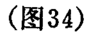

（图34）



图34

要点：要尽量屈膝坐胯。

动作不停，白猿献果势，沿兑宫顺时针走一小圈后，面对东北（艮宫），目视两手。（图35）

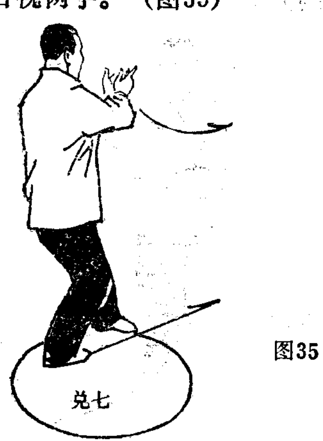
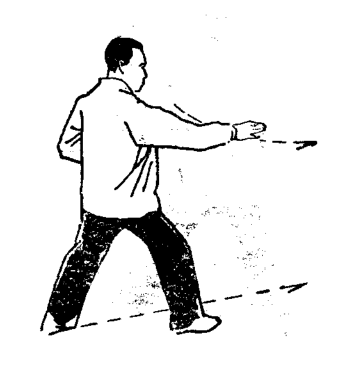


图35

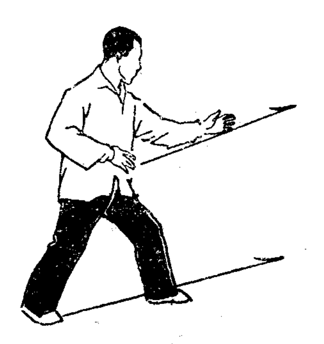
右白蛇出洞：

与19势同。（图36）


图36

左白蛇出洞：

与20势相同。（图37）


图37

右白蛇出洞：

与21势相同。（图38）



图38

黑熊背观：

接上势，往艮宫上左步，同时左手往后横于腰后，右手横于头前，左手心向后，右手心朝前，目视前方。（图39）

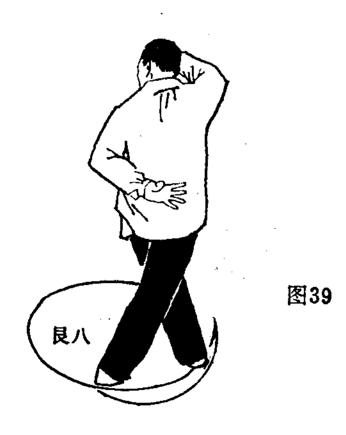


图39

接上势，黑熊背观势，沿艮宫反时针走一小圈后，走到面对南方离宫。（图40）

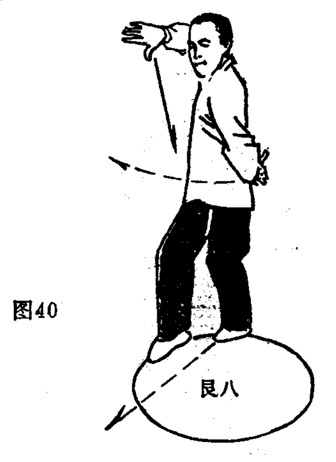


图40

左白蛇出洞：

接上势，往南方离宫方向上左步，打左白蛇出洞，动作手型与前同，方向不同。（图41）

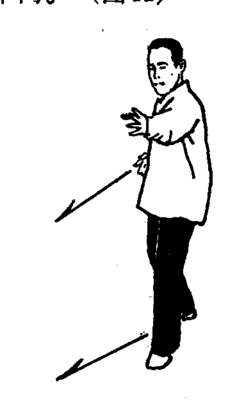


图41

右白蛇出洞：

往正南方向上右步，打右白蛇出洞动作手型与前同，方向不同。（图42）



图42

左白蛇出洞：

往正南离宫打左白蛇出洞，动作手型与前同，方向不同（上左步）。（图43）

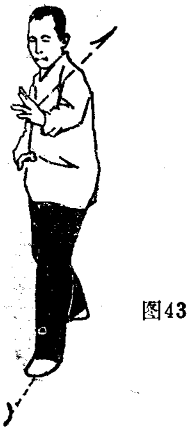


图43

琵琶掌：

接上势，往正南（离宫），左脚上半步，左手上举，手心朝内，大拇指勾屈于掌内，食指稍高与眉齐。右手在小腹左侧前，手心朝上，大拇指勾屈于掌内，目视左掌。（图44）

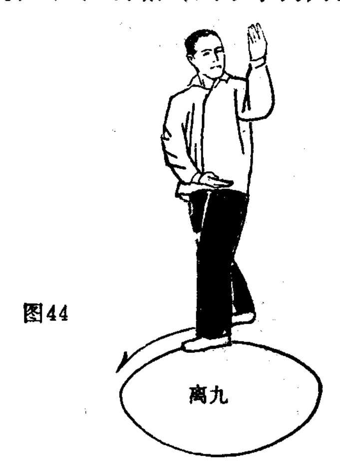


图44

要点：要保持吸胸紧背等要领。

动作不停，琵琶掌势，沿离宫约走一小圈走至面对东北艮宫（反时针）。（图45）

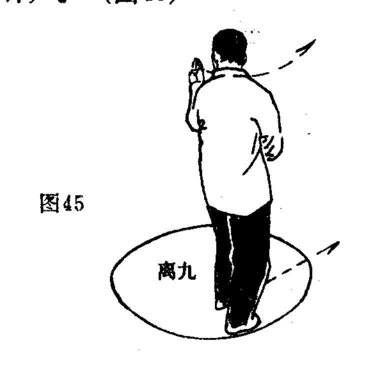


图45

九宫由坎一宫走到离九宫已走完。

此后：再由离九宫往回走到坎一宫，再回到西北（乾宫）。

左白蛇出洞：

接上势，动作不停，往艮宫东北方向上左步，同时左手由上往下翻，再向前穿出手心朝右，右手未动，目视左手。（图46）

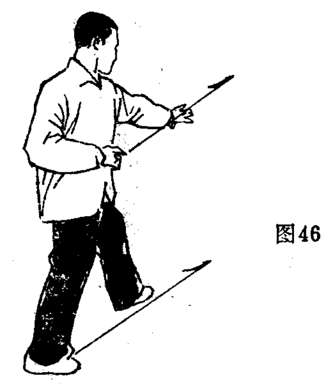


图46

右白蛇出洞：

接上势，往艮宫方向上右步，同时右掌由左腕下向前穿出，手心向左，同时左手收回于左肋前，目视右掌。（图47）

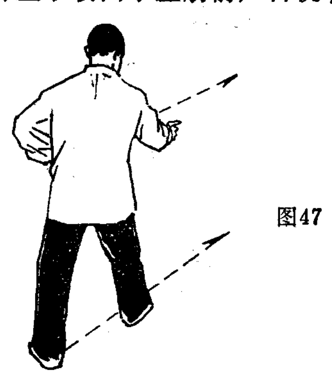


图47

左白蛇出洞：

动作不停，往东北艮宫方向上左步，同时左手由右腕处向前穿出，手心朝右，同时右手收回于右肋傍，目视左掌。（图48）



图48

黑熊背观：

动作不停，往东北（艮宫）上右步，同时左手收回，再由左腋窝下翻，再向上向前环于头前，手心朝外。同时右手由前向右再往后揹，环于后腰处，手心朝外。（图49）

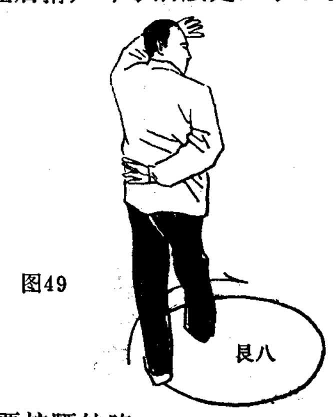


图49

要点：要拧腰转胯。

动作不停，黑熊揹观势，沿艮宫顺时针走一小圈，走到面对正西兑宫时，目视前方。（图50）

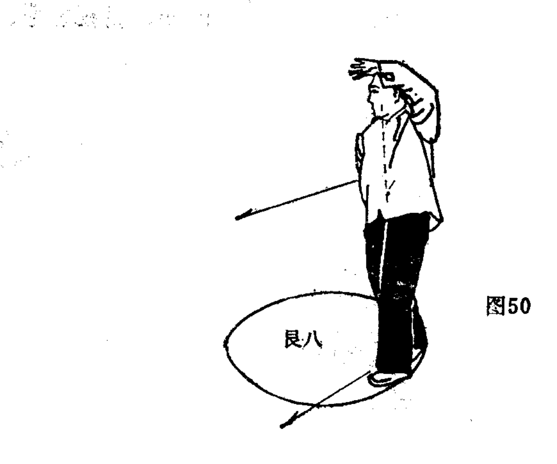


图50

右白蛇出洞：

接上势，往正西兑宫上右步，同时右手下落再向前穿出，同时左手下落于左肋旁，目视右掌。（图51）

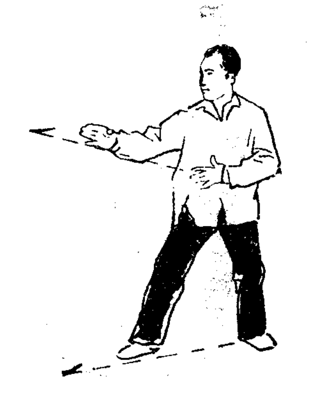


图51

左白蛇出洞：

动作不停，往正西兑宫上左步，同时左手由右腕下向前穿出，手心向右，同时右手收回于右肋前，目视左掌。（图52）

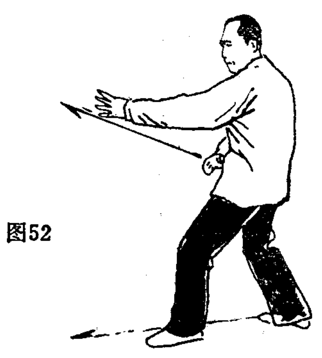


图52

右白蛇出洞：

动作不停，往正西兑宫方向上右步，同时右掌由左腕下向前穿出，手心向左，同时左手收回于左肋旁，目视右掌。（图53）

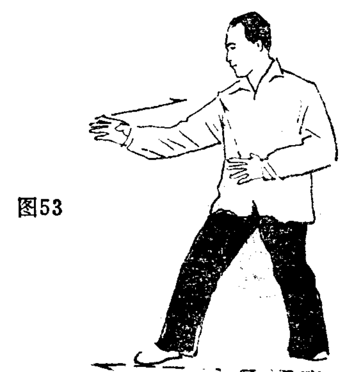


图53

白猿献果：

接上势，往正西兑宫上左步，同时右手收回往上抬，左手由下往上，两掌根相并，手指不并拢，两掌前端分开，两手心朝上，目视两掌。(图54)



图54

动作不停，白猿献果势，沿正西兑宫反时针走一小圈，接近西北乾宫。(图55)



图55

要点：走圈时，要保持姿势别变形，

狮子滚球：

接上势，往西北（乾宫）上右步，同时右手上翻，手心朝下，左手下落，手心向上，两手相对，成狮子滚球势，目视右手。要点：要拧腰转胯。（图56）

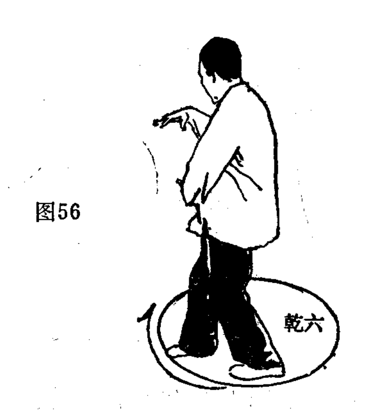


图56

动作不停，狮子滚球势，沿西北乾宫顺时针走一小圈，走到面对中五宫。（图57）

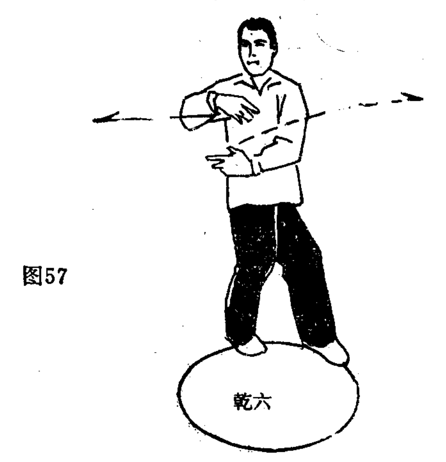


图57

仙人簸米：

动作不停，面对中五宫时，两手向左右分开，手心朝下，目视前方。（图58）



图58

动作不停，往中五宫方向上左步，同时两手由左右向前簸出，两手心朝前，目视两掌。（图59）

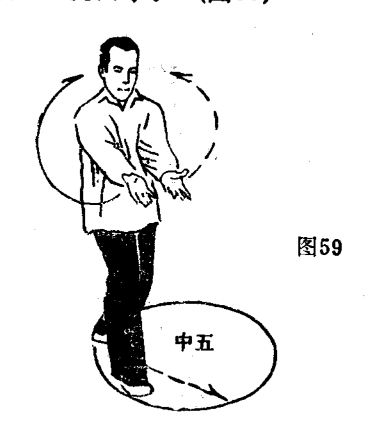


图59

要点：双掌簸出时，左步跟半步。

狮子抱球：

接上势，往中五宫上左步，同时两手由下往左右再往上翻，翻至与眉齐，两手心朝外，目从两手指中间看出，成狮子抱球势。要点：两臂要撑圆。（图60）

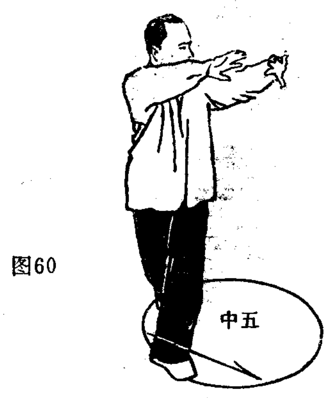


图60

动作不停，狮子抱球势，沿中五宫反时针走一小圈，走到面对东南巽宫。（图61）



图61

动作不停，往东南方向上左步，同时两臂向上向左右再向下分，目视两手。（图62）



图62

动作不停，上右步再跟左步，同时两手翻腕向前簸出，两手心朝前，目视两手。（图63）



图63

凤凰起翅：

动作不停，往东南巽宫上左步，同时两掌翻成手心朝下，手指朝前，成凤凰起翅势，目视两手。（图64）

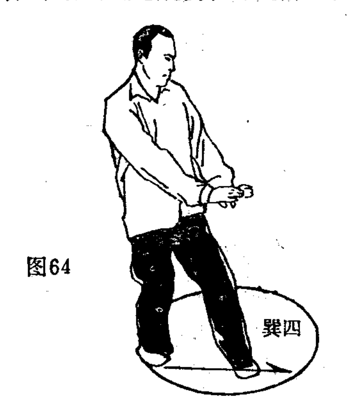


图64

接上势，动作不停，凤凰起翅，沿巽四宫反时针走一小圈，走到接近正东震宫，目视双手。（图65）

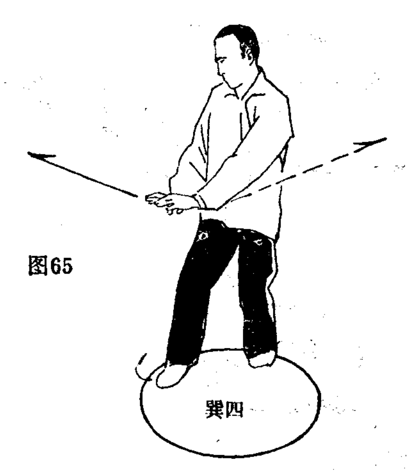


图65

盘龙转身掌：

接上势，动作不停，右脚外搬，同时两手向左右分开，成一字形。两手心朝上，两肘微屈，目视右掌。（图66）

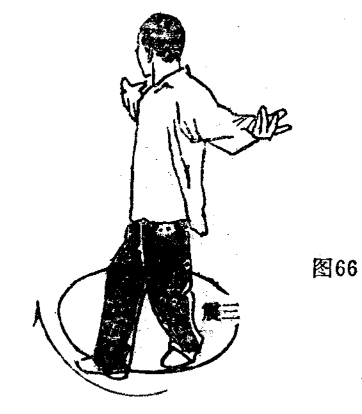


图66

动作不停，沿正东震宫顺时针走一小圈，走到面对西南坤宫时，目视前方。（图67）

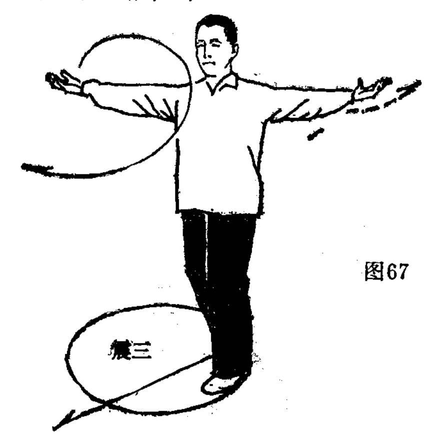


图67

要点：随时保持塌腰坐胯，气沉丹田。

右白蛇出洞：

动作不停，往西南坤宫方向上右步，同时右手上翻向下再向前穿出，右手心朝左，同时左手后翻，手心朝后，目视右掌。（图68）

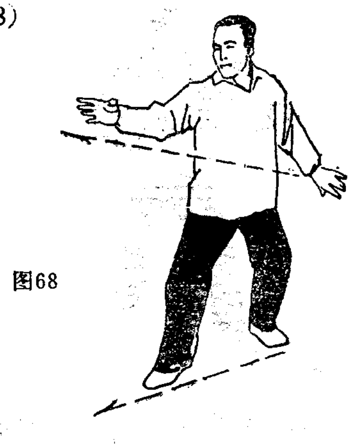


图68

左白蛇出洞：

接上势，往西南方向上左步，同时左手由右腕下向前穿出，左手心朝右，同时右手收回于右肋前，目视左掌。（图69）



图69

右白蛇出洞：

接上势，往西南坤宫方向上右步，同时右手由左腕下向前穿出，手心朝左，同时左手收回于左肋前，目视右手。（图70）



图70

麒麟担山：

接上势，动作不停，往西南（坤宫）上左步，同时左右手同时仰起，搭于两肩前方，两手心朝上，十指朝后，成担山势，目向前看。（图71）



图71

动作不停，麒麟担山势，沿西南坤宫反时针走一小圈，走到面对正北坎宫时，目视前方。（图72）

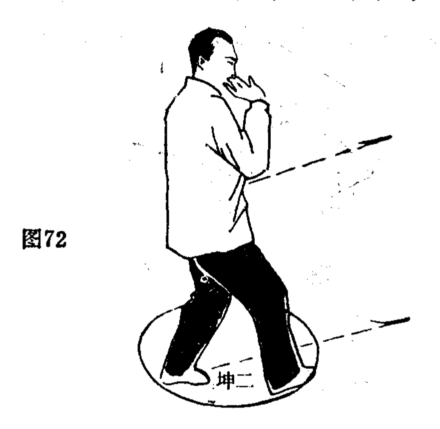


图72

左白蛇出洞：

动作不停，往正北坎宫方向上左步，同时左手下落，再向前穿出，右手下落于右肋前，目视左掌。（图73）

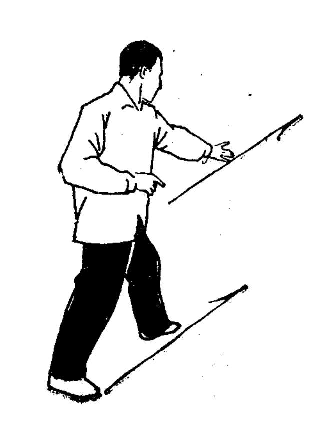


图73

右白蛇出洞：

接上势，往正北坎宫方向上右步，同时右手由左腕处向前穿出，手心朝左，左手收回于左肋前，目视右手。(图74)

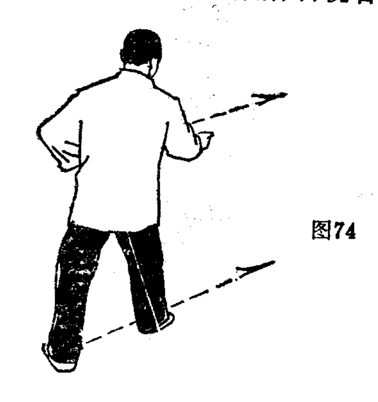


图74

左白蛇出洞：

动作不停，往正北坎宫方向上左步，同时左手由右腕下向前穿出，右手收回于右肋前，目视左手。(图75)



图75

白蛇伏草：

接上势，动作不停，左步向正北(坎宫)外掰，同时左臂往前伸，肘微坠，不可死直，左臂极力向左拧，拧至手心斜向外方。右臂后伸，极力往右拧，拧至手心朝后，成白蛇伏草势，目视左掌。(图76)

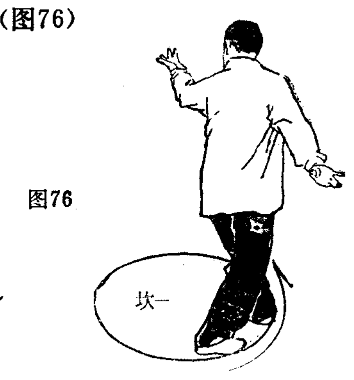


图76

动作不停，白蛇伏草势，沿正北坎宫走一小圈，走到面对艮宫时，目视前方。(图77)

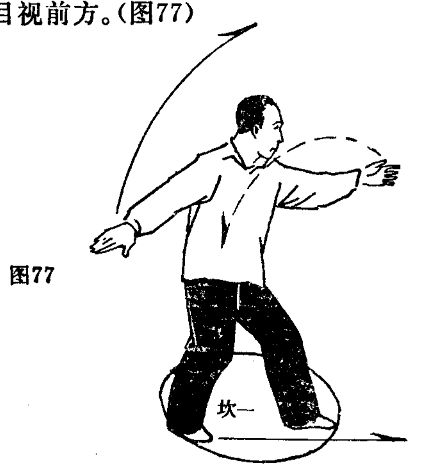


图77

海底捞月：

接上势，动作不停，上右步，同时右手上举，同时左手收回于右肋傍，目向前看。（图78）

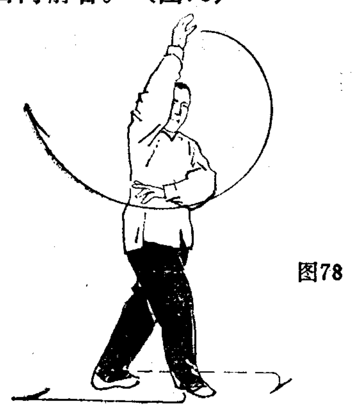


图78

动作不停，左步上扣，回身再上右步，同时右手由上向下再向前捞出，手心朝右，手指朝前，左手未动，目视右手。（图79）

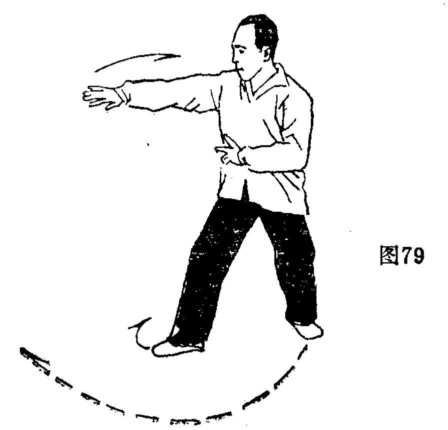


图79

倚马望路：

接上势，右步外掰，左步上扣，同时右手小臂微收，手心朝外（成弓形），左手未动，目视右肘。（图80、81）

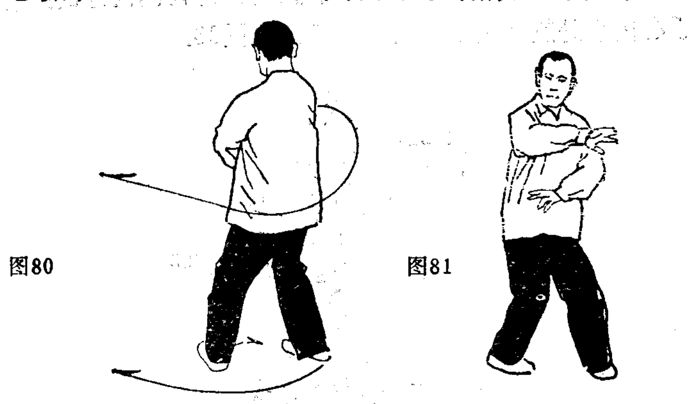


图80　图81

金针探海：

接上势，动作不停，左步里扣，右步后退，再上步，同时右手随身体后旋，再向前用中指戳点，目视右手。（图82）



图82

叶里藏花：

接上势，动作不停，右步微掰，上扣左步，同时右手缩手卷腕，翻至手心朝外，左手由右腋窝向外再向前穿出，右手手心由朝外旋至朝上，目视左掌。（图83）

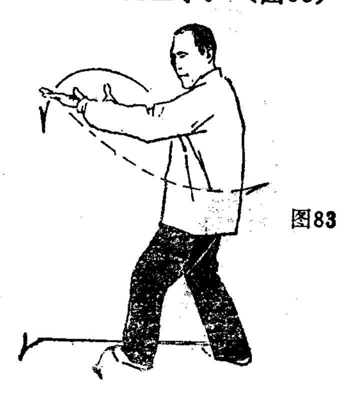


图83

扣步扁肘：

动作不停，左步微掰，右步上扣，左手收回于腰旁，手心朝后，同时右手变拐，用肘击打，手心朝后，目视右肘。（图84）

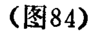




图84

要点：要拧腰转胯。

脱身换影：

接上势，左手不动，右步外掰，同时右手由下向上旋腕，手心朝上，目视右掌。（图85）



图85

动作不停，再掰右步，极力拧腰转胯，同时右手往下，由右腋窝下插，目视右手。（图86）

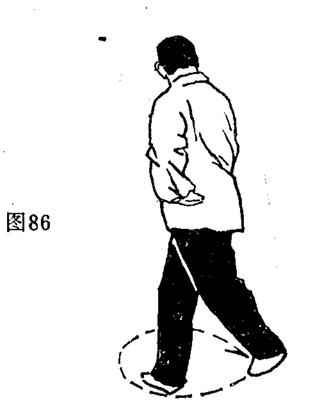


图86

旋步后穿：

动作不停，拧腰转胯，极力扣左步，（360度）同时右手极力伸长往后反穿，右手反臂，手心朝上，目视右掌。（图87）



图87

要点：扣左步时，右足不可打转。

叶里藏花：

接上势，掰右步，左步上扣，同时左手由后向前，再向右腋窝下向外穿，目视左掌。（图88）

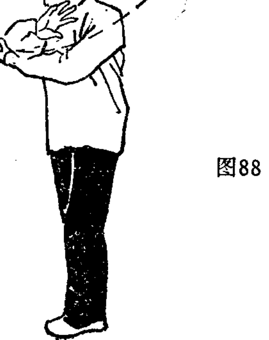


图88

指日穿梭：

动作不停，两腿坐胯屈膝，腰向左转，两腿不动，同时左手由右腋外经右臂、右肘外侧向左前方穿出，目视左掌。（图89）



图89

怀抱单鱼势走圈：

接上势，上右步同时左手向左外方摆，翻腕翻至手心朝前，同时右手随左手向左摆，摆至右手食指稍对左肘，手心朝前，目视左手。（图90）

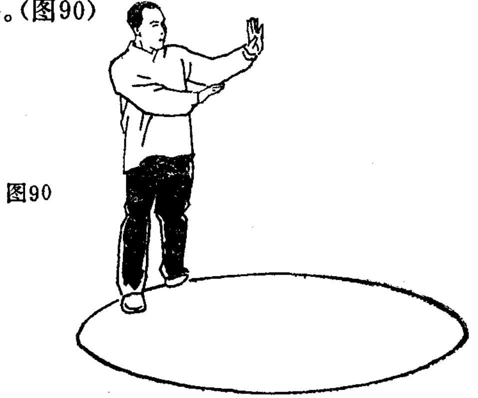


图90

返身摔掌：

接上势，动作不停，反时针走圈，走到西北乾宫。（图91）

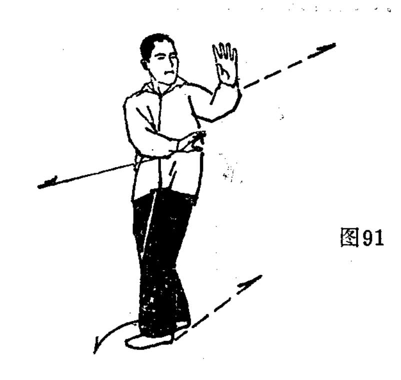


图91

动作不停，扣右步转身上左步，同时左手向前摔出，手心朝上，右手向后踏，手心朝后，左足直右足横，目视左手。（图92）



图92

要点：要蹋腰坐胯。

巧女穿针：

接上势，动作不停，上右步同时右手翻腕翻至手心朝上，由后向前经左腕下向前穿，手心朝上，左手微回成交叉状，目视两手。（图93）

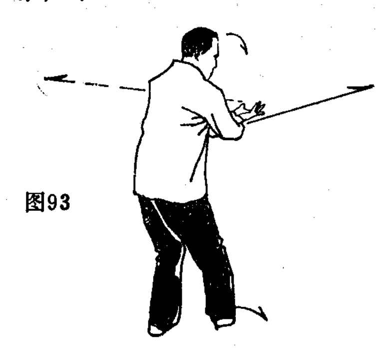


图93

要点：前步虚，后步实，要坐胯踏腰。

收势还原：

接上势，右步外掰，头向右转，同时向右拧腰，两手向左右分开，两手心朝上，目视右手。（图94）



图94

要点：动作要一致。

接上势，动作不停，上左步，同时两手由左右向上，经头部两侧往下落，手心朝内，落到小腹前，手心朝下，再收回到大腿两旁，手心朝内。

要点：两手由头上下落时，两腿徐徐变直，与两手动作要协调一致。一静俱静，此时两足踏在西北（乾宫）位上，面对东南（巽宫）收势，凝神、敛气、气沉丹田。（图95）

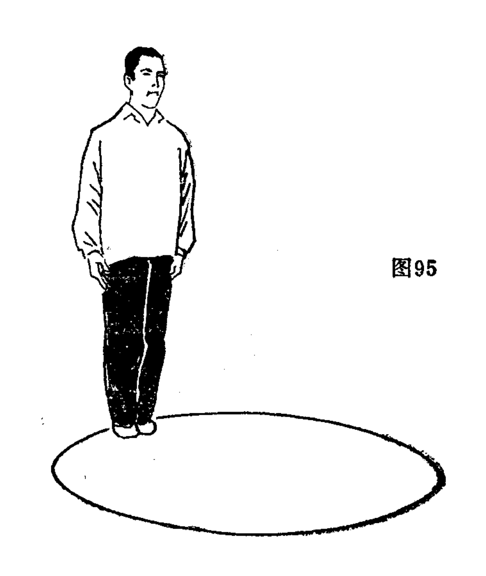


图95

八卦连环腿

八卦连环腿，是八卦门中的瑰宝之一，其中包含着明腿与暗腿。八卦掌的腿法有：三盘腿，即上盘腿、中盘腿、下盘腿。一般上盘腿不多用，用下、中盘腿比较多，因为用中、下盘腿不容易落空。

在转掌走圈中，两腿走的就是桩功（活步桩），全身重量都由两腿负荷，塌腰、蹲身、坐胯、屈膝。落步为实，提步为虚，走圈时，上中下三盘一起练。上盘，手肘肩；中盘，胸腰腹；下盘，胯膝足。胯膝足，就是腿法主要工具，锻炼时，气要下沉，气沉丹田，气贯周身，气贯两腿，足指抓地，向下扎根。歌诀云：竖项提顶肩下沉，畅胸实腹脚抓根。呼吸自然先天气，闭口藏舌贯精神。走圈时两足尖微扣，走的是剪子步，两腿向前蹬，内含攻防之法。走圈腿法，属于竖腿；在换掌换势中的双掰双扣，属于横腿，也是能攻能防的腿法。

歌诀云：

斜蹬腿法招不虚，蹬上好似一张犁，
外掳上步斜蹬腿，彼即提腿卸法急。

双掰双扣妙无穷，里勾外挂显神通，
彼来扫我扣步走，回身蹬彼右胯中。

后蹬之法巧又乖，败中取胜防彼来，

换势穿掌回身走，彼追发腿蹬又踹。

闪蹬招术有奇功，左来右闪左横蹬，
右来左闪蹬右脚，十有八九不落空。

在腿架中，有弓、蹬、铺、卧、进、退、抽、撤、拧、旋、走、转、闪、卸、取、舍。……

这路连环腿，内容丰富，高低相兼，蜿蜒回旋，攻守灵便，若能融汇贯通，可获无穷之妙。

一、八卦连环腿姿势名称

1.起势，2.右势走圈，3.左势走圈，4.左右横蹬腿，5.童子拜佛，6.左右扁踩，7.蹲身蹬腿，8.双敲耳门，9.白猿献果，10.右挂腿，11.左勾腿，12.右盘腿，13.左弹腿，14.右挫腿，15.蹲身蹬腿，16.左右扁踩，17.麒麟转身，18.麒麟望月，19.麒麟返首，20.麒麟腾云，21.麒麟驾雾，22.麒麟吐书，23.麒麟送子，24.左右膝打，25.左踮腿，26.右踮腿，27.转身坌裆腿，28.左右闪蹬，29.左右后挑腿，30.左右兜腿，31.左右下势闪踹腿，32.左右蛇行腿，33.左右撩阴腿，34.右劈腕腿，35.双立撞掌，36.左右鸡蹬腿，37.左右撩阴腿，38.左劈腕腿，39.分手左右踹腿，40.分手左右提膝，41.右勾扫腿，42.右捞手蹬腿，43.左捞手蹬腿，44.右闪顶蹬，45.左闪顶蹬，46.左右穿手踢腿，47.左右化手踢腿，48.右蹶子腿，49.左右勾扫腿，50.左蹶子腿，51.右凤凰旋窝腿，52.左凤凰旋窝腿，53.金鸡独立，54.金鸡抖翅，

55.金鸡食米，56.金鸡撒膀，57.金鸡上架，58.金鸡报晓，59.金鸡入林，60.铺腿游身，61.大滚球，62.狮子摇头。63.左右回头望月，64.转掌收势。

二、八卦连环腿图解说明：

起势：

两手下垂，两目平视，站在圈的西北方（乾），面向东南（巽），虚心实腹，气沉丹田，心无杂念，抿唇闭口，舌尖轻舐上颚，由鼻孔呼吸，下颏内收，全身自然。（图 1）

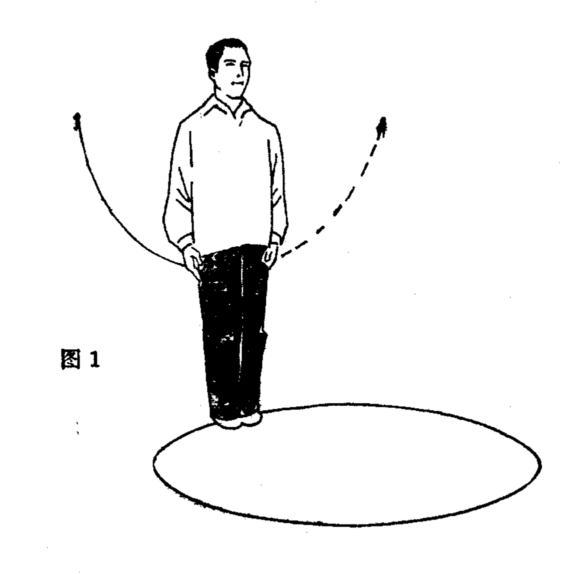


图 1

要点：周身放松，不可有僵劲。心中不可用力。

接上势，两腿不动，两臂由左右徐徐上抬，两手心朝上，两臂要自然，不可死直，两手抬平，目向前平视。（图2）

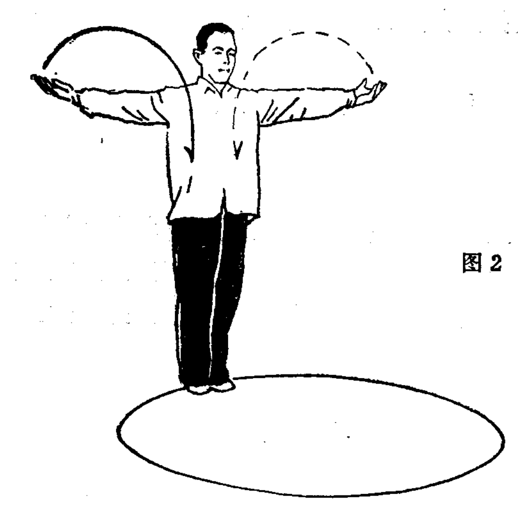


图 2

接上势，动作不停，两臂由左右向上平举，两臂微屈，两手心朝上，两手举到头上时，由头的两侧，经两耳旁往下落，同时两腿微屈，两手落于小腹前，两手心朝下，两手下落时，手心朝内，落到腹前时，手心朝下，目视两手。（图3）

要点：要舒畅大方。

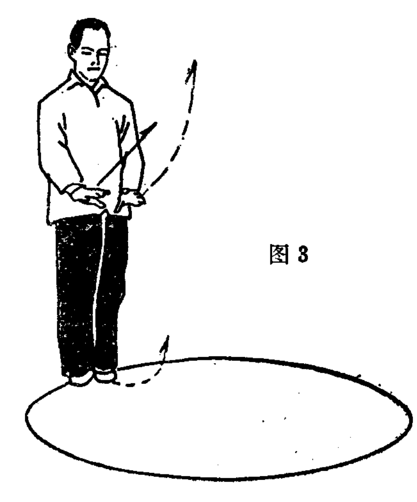


图 3

右势走圈：

接上势，动作不停，左腿往左掰步，同时左手向左外方上抬，手心朝外，成弓形，肘微坠，同时右手随左手一起上抬至左肋前，身形左转，目视左肘。（图4）

要点：塌腰坐胯，左臂外撑。



图 4

接上势，身形左转，上扣右步，屈膝坐胯，目视左肘。（图5）

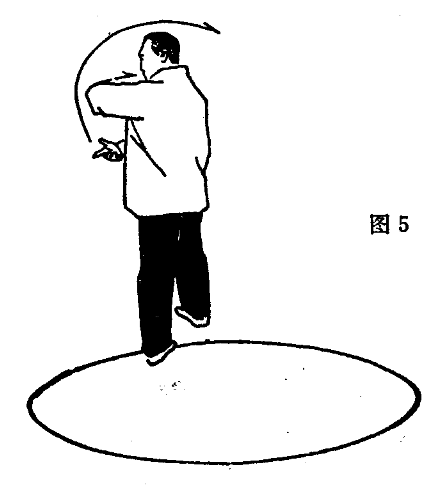


图 5

接上势，动作不停，右手由左腋窝下外穿，经左臂外向右前侧穿出，目视右掌。（图 6）

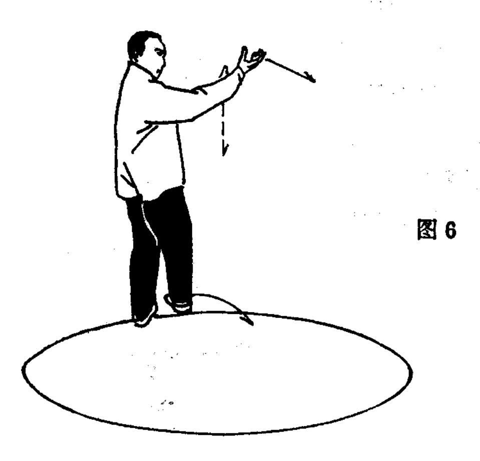


图 6

接上势，掰右步上圈，同时右手极力往右摆，对着圈中心，左手右摆下落，食指稍对右肘内侧，目视右手虎口。（图 7）



图 7

接上势，顺时针走圈一周，走到正北。（图 8）



图 8

左势走圈：

接上势，上扣左步，左手不动，右手往右下落，手心朝外，成弓形，目视右肘。（图 9）

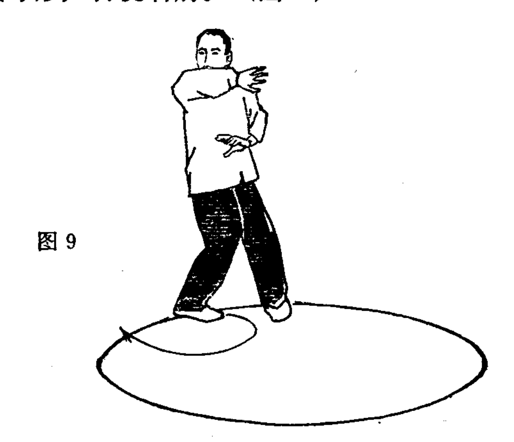


图 9

接上势，右步往右掰，腰胯右转，目视右肘。（图10）

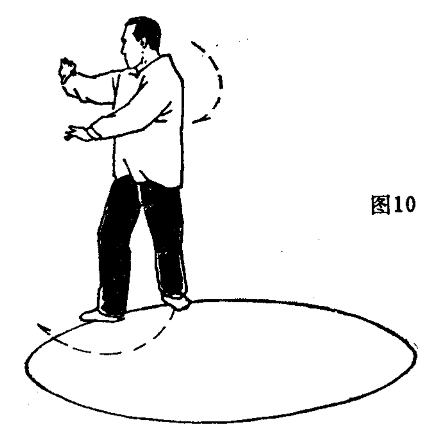


图10

要点：吸胸紧背，屈膝坐胯。

接上势，动作不停，两手不动，腰胯右转，左步上扣，然后左手由右腋窝下外穿，目视左掌。（图11）

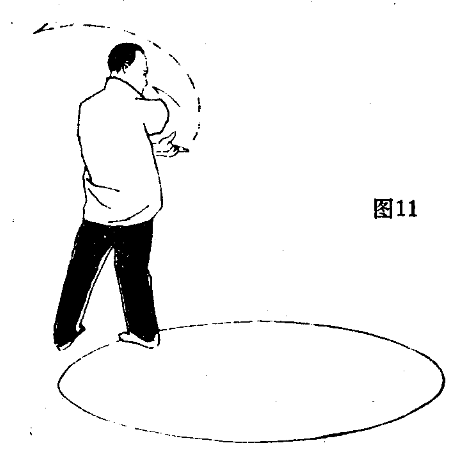


图11

要点：穿左掌时，腰向右拧。

接上势，动作不停，左掌经右臂外侧，向左前外侧穿出，腰胯亦随之向左转，目视左掌。（图12）

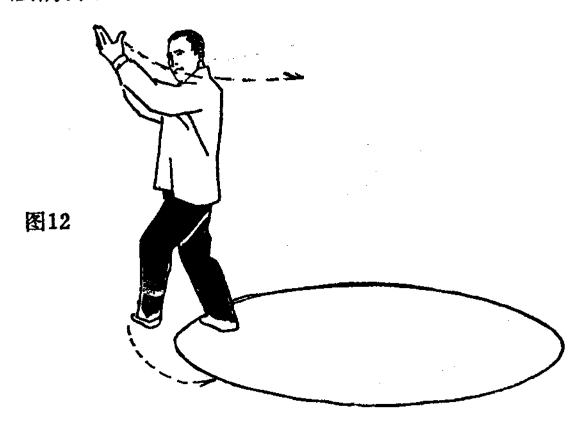


图12

接上势，左腿往圈上掰左步，同时左手极力往左摆，掌对着圈中心，右手往左摆下落，食指稍对左肘内侧，目视左手虎口。（图13）

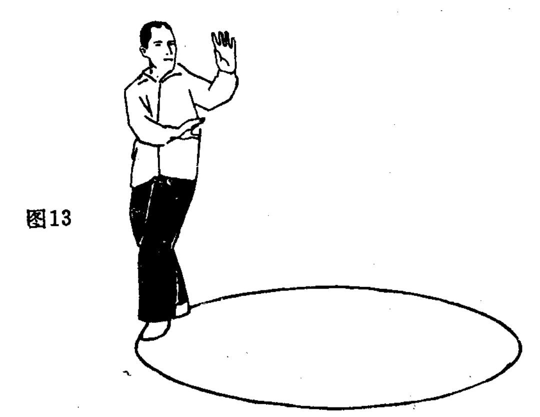


图13

接上势，左手在前反时针走圈，走到北面。（图14）

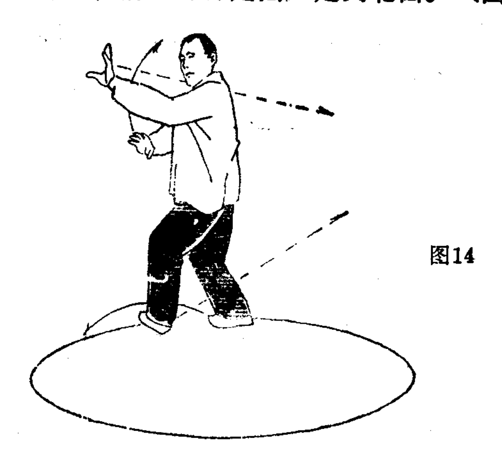


图14

左右横蹬腿：

接上势，往西方上右步，右手抬起手心朝外，同时左脚抬起，用足底外侧向东方向横蹬，同时左掌用外缘横截，手心朝下，目视左足。（图15）

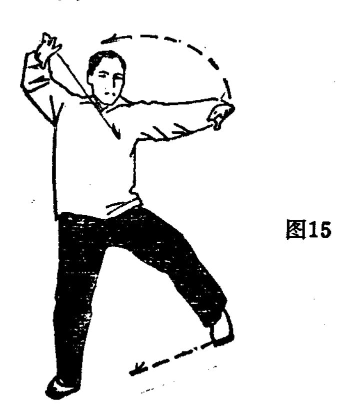


图15

接上势，右手回收下落，同时左手翻至头前，目视右前方（西方）。（图16）

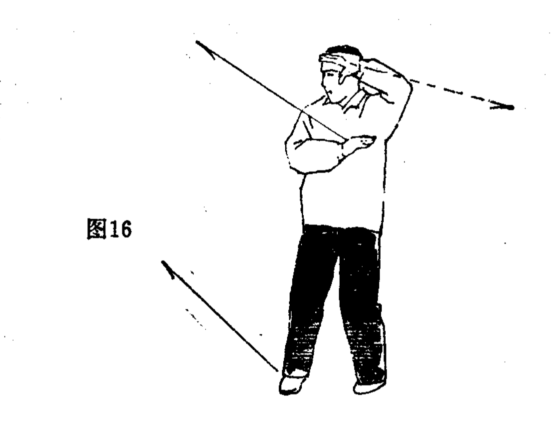


图16

动作不停，右腿抬起用足掌右侧向前蹬出（横蹬），同时两手用两掌外缘横截，右手在前，左手在后，两手心朝下，目视右足。（图17）

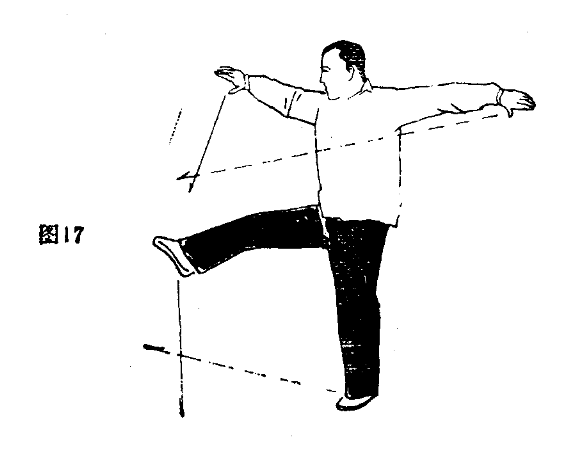
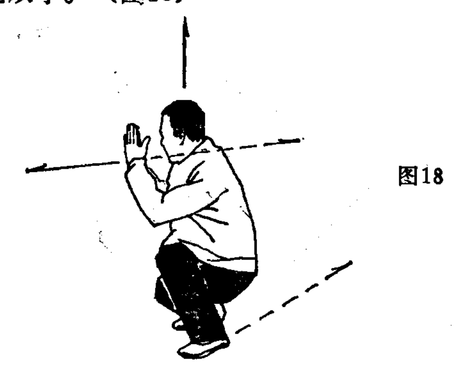


图17

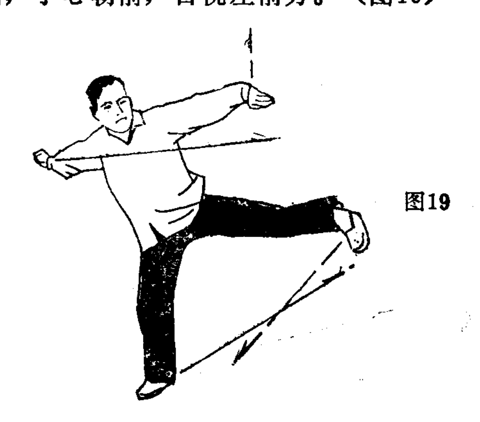
童子拜佛：

接上势，右腿向前下落，左腿垫步在右胯下，同时两手合掌向右前方（西方）下落，两手手指向上，蹲身卧步，成拜佛势，目视双掌。（图18）


图18

左右扁踩：

动作不停，右腿蹬力，身体上升，同时左足用脚面外缘向前横击（东方），同时两手手指并拢成鸡爪，左手和左足同时向前击出，手心朝前，目视左前方。（图19）


图19

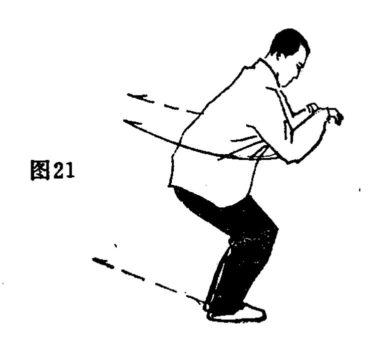
接上势，动作不停，左脚回收下落，左手上抬，右足用足跟内侧向前横击，同时右手爪与右足同时击出，手心朝上，目视右足。（图20）


图20

要点：手足要协调一致。

蹲身蹬腿：

接上势，动作不停，左足左转，右步收回与左足相并，屈膝下蹲，同时两手勾爪，收回于胸前，两肘贴于两肋旁，目视两手。（图21）


图21

动作不停，左足向后蹬出，足尖朝下，同时两手勾爪向后击出。（图22）



图22

要点：全身重量，集中右腿，尽量下蹲。

耳鼓双敲：

接上势，回身左足落地，右足左转，两手不动，目视前方。（图23）



图23

接上势，动作不停，上右步，左步跟半步同时两手变掌，由左右向前合拍，成敲耳势，高与目平，目视两掌。（图24）



图24

要点：气要沉，步要稳。

白猿献果：

接上势，右步回扣，左步左转，同时两手下落于两胯前，手心向内，身向后转（180度）目向前看。（图25）



图25

接上势，两手不动，左步后撤，右步左扣，身体往左转，目视前方。（图26）

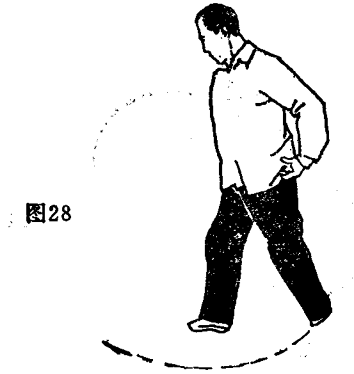

图26

接上势，上右步，左步跟半步，同时两手相并，两手前端分开，向前平推，两手心朝上成献果势，高与口平，目视两掌。（图27）


图27

右挂腿：

接上势，动作不停，两手下落于两胯旁，两手心朝上，同时右足脚尖斜向右外方，向右外方挂出，目视右足。（图28）


图28

要点：塌腰坐胯，右足挂时不可抬高，也不可擦地。

左勾腿：

动作不停，两手不动，左足由后向前勾，足尖向右，不可抬高，不可擦地，目视左足。（图29）


图29

要点：随时保持松腰坐胯。

右盘腿：

接上势，动作不停，两手不动，右腿由前往后倒步，腰胯180度转身，成倒步盘腿势，目视右足。（图30）



图30

左弹腿：

接上势，动作不停，两手不动，右足向右转，腰胯向右转180度，同时左腿由后向右前方弹出，目视左足。（图31）



图31

要点：用足尖弹，不可抬高，离地约七八寸。

右挫腿：

接上势，动作不停，两手不动，左腿下落，足尖往左掰步，腰胯左转，抬起右腿用足尖向左前方下挫（挫胫骨），目视右足。（图32）



图32

蹲身蹬腿：

接上势，动作不停，回身180度上右步，再提左步并于右腿旁，同时两手上抬变爪（五指捏起），抬于两胸前，目视两爪。（图33）

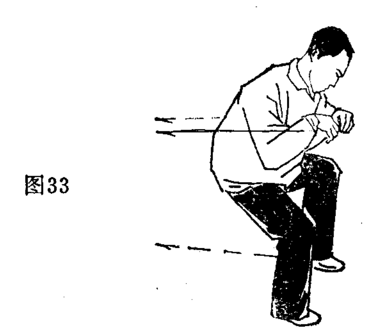


图33

要点：重量负于右腿上。

动作不停，左足后蹬足尖朝下，同时两爪向后击出，两手心朝上。（图34）

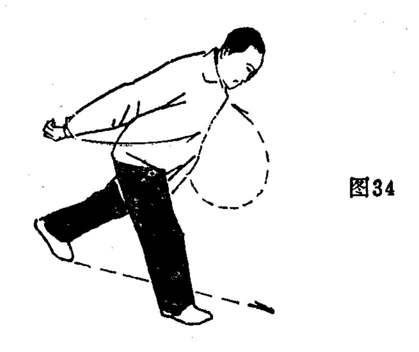


图34

要点：重量集中于右腿，尽量下蹲，身体不可直起。

左右扁踩：

接上势，动作不停，上扣左步，同时两手变掌，左手上抬于胸前，右手由后向前附于左肋前，目视前方（西方）。（图35）

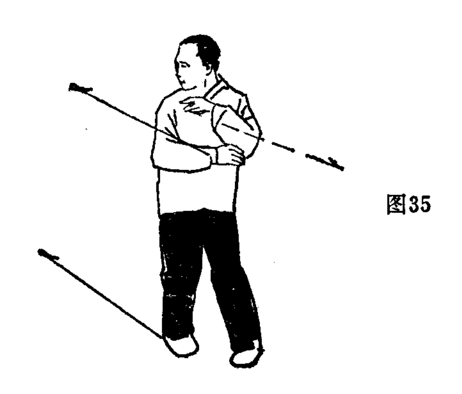


图35

动作不停，右足用脚面外侧向前横击，同时两掌用掌缘向前后横截，两手心朝下，目视右足。（图36）

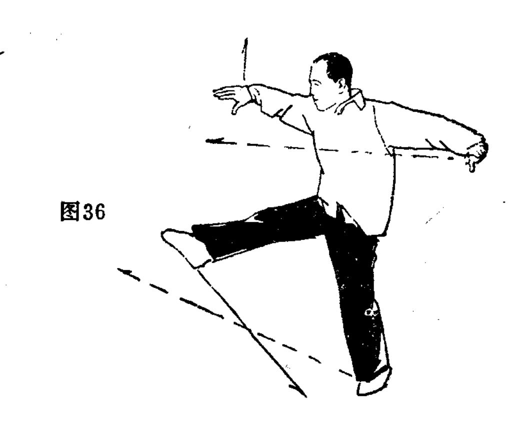


图36

接上势，动作不停，右腿下落，右手上抬，左腿由后向前，用脚面内侧向前横击，同时左手用掌由后向前横击，虎口朝上手指向左，目视前方。（图37）

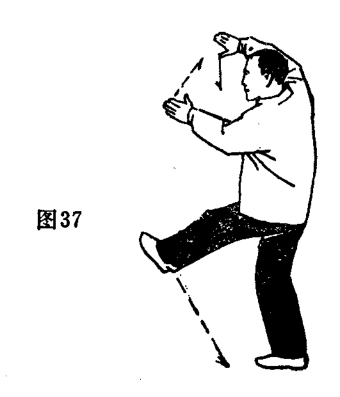


图37

要点：左手左腿要协调一致。

麒麟转身：

接上势，动作不停，左步下落扣步，足尖朝右，同时右手下落变横，手心朝外，左手收回于右胸前，手心朝前，目视前方。（图38）



图38

接上势，动作不停，掰右步转身，同时右掌下落，左掌向上，再向前横打掌，手心朝前，目视左掌。（图39）



图39

接上势，动作不停，拧腰转身上左步，同时左手向前横打，掌心向外，右手不动，目视左掌。（图40）

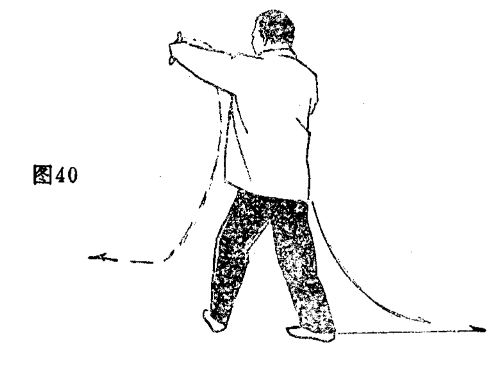


图40

麒麟望月：

动作不停，左手不动，右腿下铺，同时右手由左脚处下捞至右足腕处，手反腕，手心向上，左手在后，手心朝外，手指朝下，目视右手。（图41）



图41

动作不停，右步变弓，同时右掌翻至肩上，手心朝上，手指朝后，左手在后，手心向后，手指朝下，目视上方。（图42）



图42

要点：蹲身坐胯，目上望成望月势。

麒麟返首：

动作不停，左足由后向前，用足尖向前踢出，同时左手随同左腿前戳，手指朝前，手心朝下，右手不动。（图43）

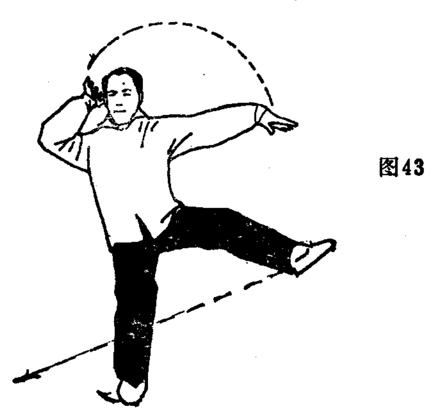


图43

动作不停，微转右步，转身上左步180度，同时右掌前伸，左掌向上向前再向下拍，成合拍掌，目视两掌。（图44）

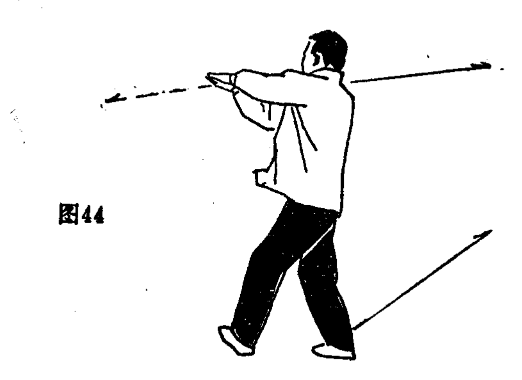


图44

麒麟腾云：

接上势，动作不停，右腿用脚面外缘横蹬，同时两手往前后分开，用掌面外缘横切，两手心朝下，目视右腿。（图45）

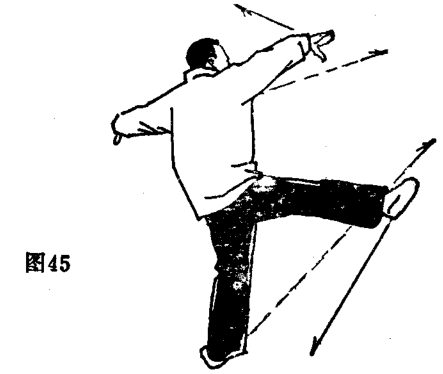


图45

要点：左腿微屈，不可死直。

麒麟驾雾：

动作不停，右足落地，右手上抬，手心朝外，同时左腿由后向前，用足跟内侧向前横击，左手随同左腿一起用左掌根，向前横截，目视左足。（图46）

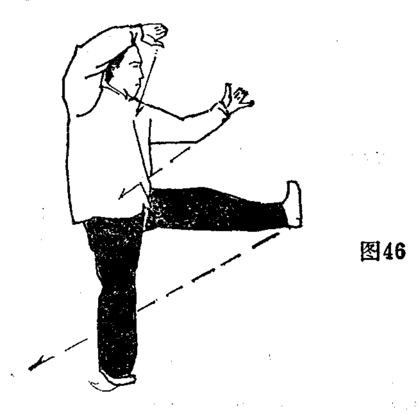


图46

要点：左手左腿要协调一致。

麒麟吐书：

接上势，动作不停，右步外掰，腰胯右转180度，两手下落，右手落于左胸前，左手落于右肋前，同时左腿回扣180度。（图47）

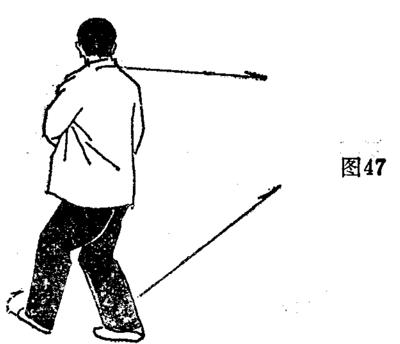


图47

接上势，左手不动，左足里扣，身形往右转，右手由口前向前穿，如吐书状，手心朝上，同时右腿用足尖向前踢，足心朝下，目视右掌。（图48）

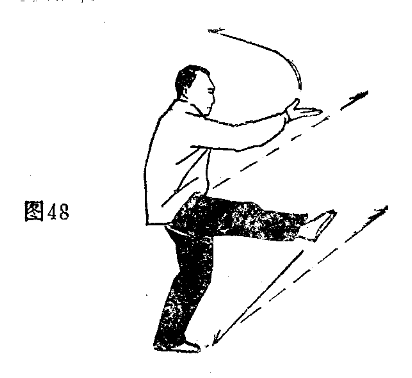


图48

麒麟送子：

接上势，右腿下落，右手上抬于头右侧前上方，同时左腿抬起，用足跟向前蹬，足尖朝上，左手随左腿一起，用掌根向前打，手心朝前，目视左掌。（图49）

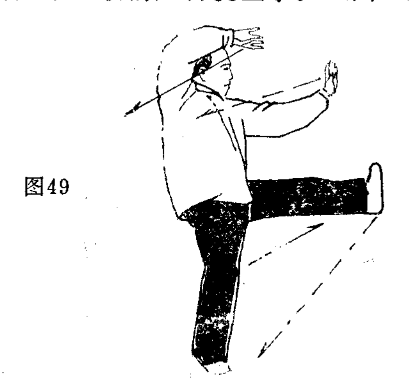


图49

要点：右手心朝外，左手左腿要协调。

左右膝打：

按上势，动作不停，左腿下落，两手由左向右捋带。两手变拳，手心朝下同时抬起右腿，用膝向前击打，目视右膝。（图50）



图50

动作不停，身形往右转180度，同时右腿回身下落，两手未动，目视前方。（图51）



图51

动作不停，两手由右往左捋带，同时左腿提起，用膝向前击打，目视左膝。（图52）



图52

左磕腿：

按上势，动作不停，左足落地，足尖微向左，两手落于两胯旁，目视前下方。（图53）



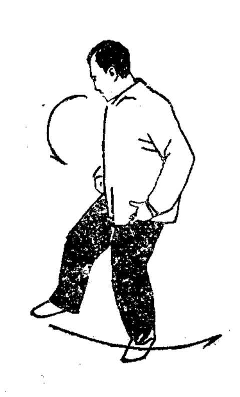
图53

接上势，右腿抬起，用脚面内侧，往左前下方磕，两手不动，目视右足。（图54）


图54

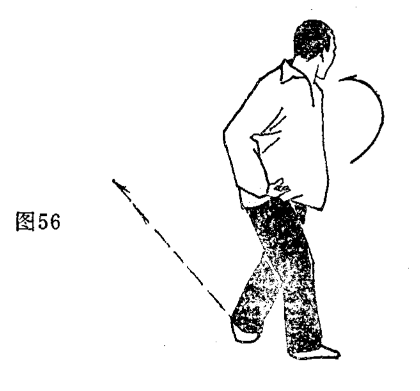
右磕腿：

动作不停，右足不落地，随即用足面外侧往右下方磕，目视右足，两手不动。（图55）

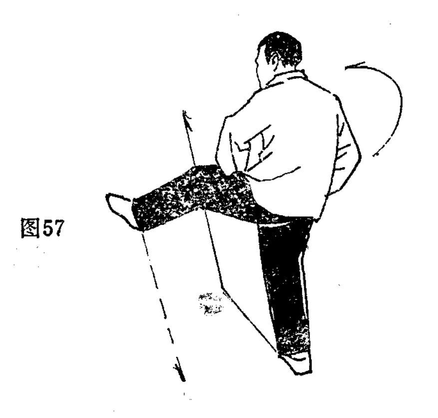

图55

转身坌裆腿：

接上势，动作不停，右足磕出后足不落地，即刻180度转身扣步落地。（图56）


图56

动作不停，身体180度转身，抬起左腿用足尖向裆部坌出，目视左足。（图57）


图57

左右闪蹬腿：

动作不停，左步垒档后，身形左闪，左腿向左前方落地，然后抬起右腿，用右足底外侧往右侧前方蹬出，两手不动，目视右足。（图58）

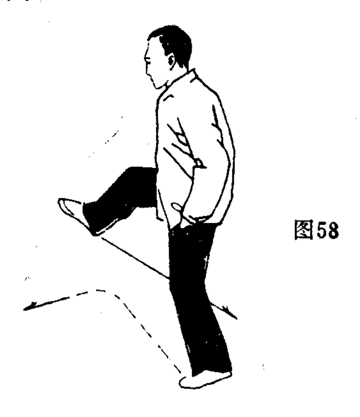


图58

动作不停，身体往右闪，右足向右前方落地。然后抬起左腿，用左足底外侧往左侧前方蹬出，目视左足（两手不动）。（图59）



图59

左右后挑腿：

接上势，动作不停，两手不动，左足蹬出后收回落地；右腿向后用足跟后挑，右腿撑直，左腿微屈，目视前方。（图60）



图60

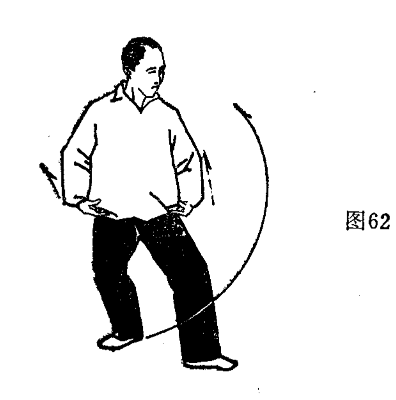
动作不停，两手不动，上右步，右腿微屈，左腿撑直用足后跟后挑，目视前方。（图61）



图61

左右兜脚：

接上势，动作不停，左腿后挑后左足未着地，即时180度转身，左步外辦，两手未动，目视前方。（图62）


图62

动作不停，两手微微后移，同时右腿由后向上向前再向左，用右足面内侧向左侧前方兜腿，目视右足。（图63）


图63

动作不停，右腿下落，右足着地，同时两手附于两胯前，目视前方。（图64）


图64

接上势，动作不停，两手不动，左腿由左向上向前再向右，用左足面内侧向右侧前方兜腿，目视左足。（图65）


图65

动作不停，左腿下落，左足着地，吸胸紧背，沉腰坐胯，目视前方。（图66）

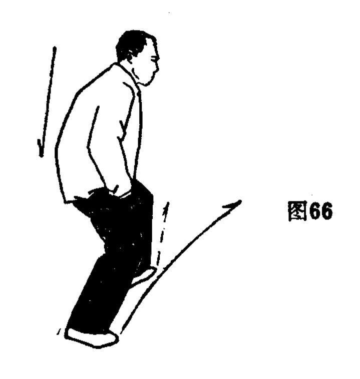


图66

左右下势闪踹腿：

接上势，腰胯下坐，身向左闪，左腿向左横上步，随即抬起右腿，用右足掌向前踹出，足尖朝上，目视右足。（图67）

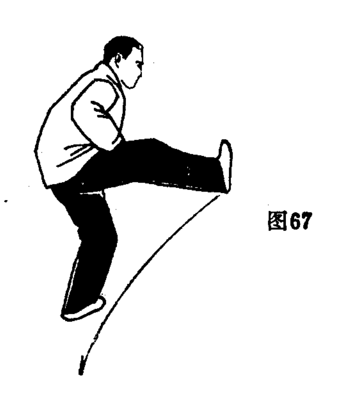


图67

动作不停，右腿下落，右足着地，两手未动，吸胸紧背，沉腰坐胯，目视前方。（图68）



图68

动作不停，腰胯下坐，身向右闪，右腿向右横上步，随即抬起左腿，用左足掌向前踹出，足尖朝上，目视左足。（图69）

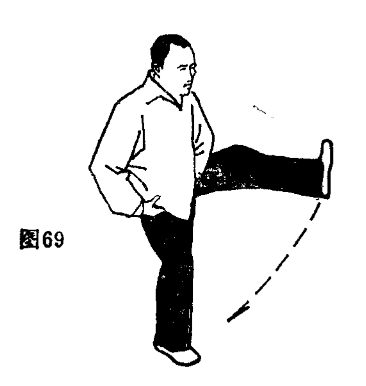


图69

左右蛇行腿：

接上势，动作不停，两手不动，左步下落，目视前方。（图70）



图70

接上势，动作不停，左足外掰，右足由右向左蹚不停止，再向右斜蹚，目视右足，两手不动。（图71）

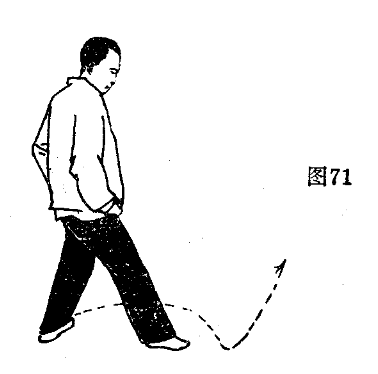


图71

动作不停，左腿由左向右蹚不停止，再向左斜蹚，目视左足两手不动。（图72）



图72

左右撩阴腿：

接上势，动作不停，两手不动，上右步扣步，掰左步，180度转身，目视前方（西方）。（图73）

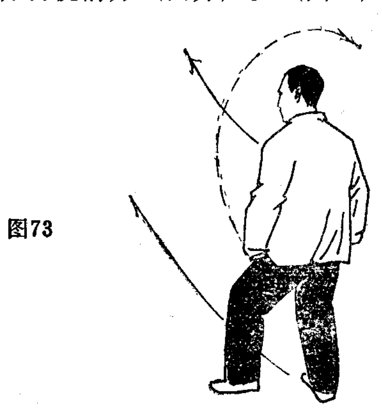


图73

接上势，动作不停，抬起右腿，用足尖朝前踢出，足心朝下，同时右手在前，左手在后，随腿一起，同时向前撩出，右手在头前，左手在头上，两手心皆朝上，目视右足。（图74）



图74

要点：手足协调一齐动。

动作不停，右腿下落着地，同时右手下落于胸前，左手下落于右胯前，目视前方。（图75）



图75

接上势，右足尖向右微转，提起左腿用足尖朝前踢出，足心朝下，同时左手在前，右手在后随腿一起，同时向前撩出，左手在头前，右手在头上，两手心皆朝上，目视左足。（图76）



图76

要点：手足要协调一齐动。

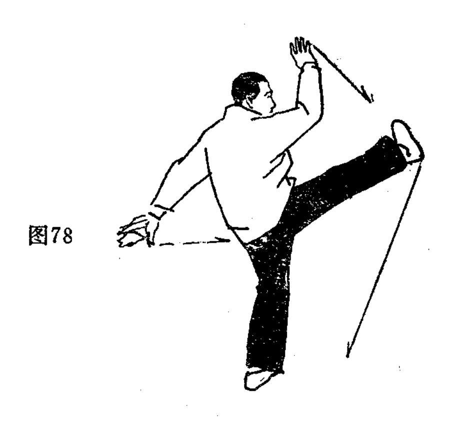
接上势，动作不停，左腿下落地，两手下落于身前，右手在上，左手在下，手心相对，目视两手。（图77）



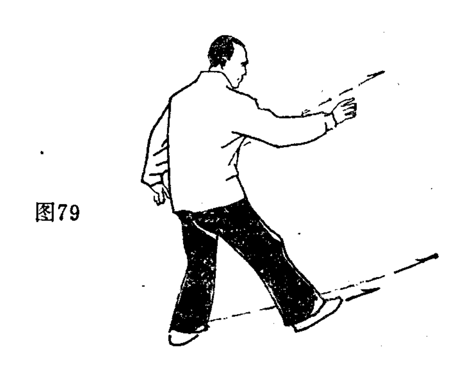
图77

右披腕腿：

接上势，动作不停，左足微扣，身向右转，同时抬起右腿上踢，右手随腿由下向上抬起，目视右足。（图78）

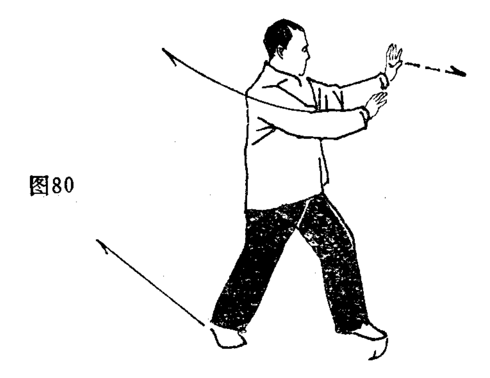

图78

动作不停，右腿用足后跟劈砸下落着地，同时右手用掌根，随腿一起下劈，落手身体右前方，目视右手。（图79）


图79

双立撞掌：

接上势，动作不停，先上左步，右步往前跟，同时左手由后向前，右手后随向前立撞，两手心皆向前，目视双掌。（图80）


图80

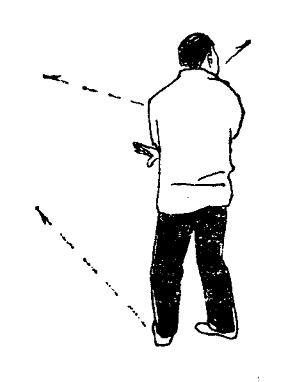
左右鸡蹬腿：

接上势，动作不停，扣左步身往回转，抬起右腿用足面外缘横蹬，同时两手用外缘向前后横截，两手心皆朝下，目视右足。（图81）

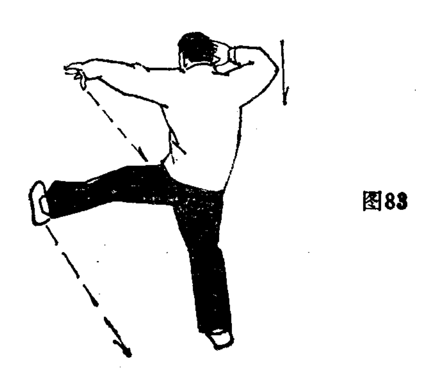

图81

要点：两手和右腿同时动。

接上势，动作不停，右步下落，足尖往右转，往右拧腰转胯，同时右手收回于左肋前，左手由后往前附于右胸前，右手心朝外，左手心朝上，目视前方。（图82）

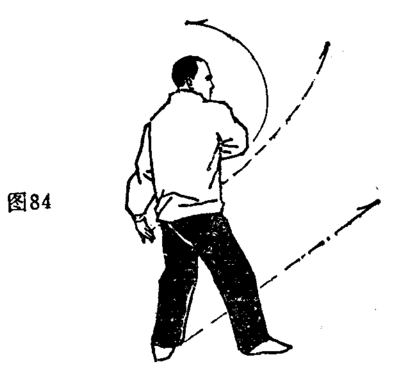

图82

接上势，动作不停，抬起左腿用左足面外缘横蹬，同时右手上扬于头前右侧，左手掌心朝下用手外缘横截，目视左足。（图83）


图83

左右撩阴腿：

接上势，动作不停，左腿下落，腰向右转身，右足往右转，同时右手下落于身前，左手下落于左胯旁，目视前方。（图84）


图84

接上势，动作不停，抬起左腿，左足尖向前踢出（东方），足心朝下，同时左手在前，右手在后随腿一起，向前撩出，左手在前，右手在头上，两手心朝上，目视左足。（图85）


图85

接上势，两手不动，左腿下落，目视前方。（图86）

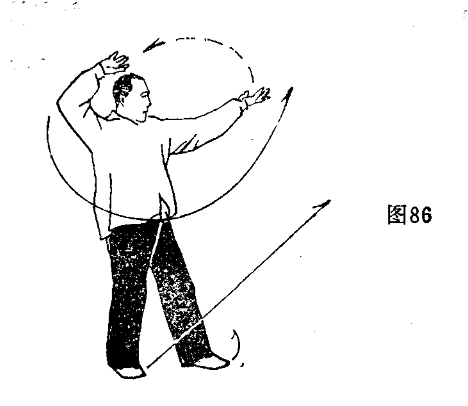


图86

接上势，左足尖往左转，抬起右腿，用右足尖向前踢出，同时两手随腿一起，向前擦出，左手在头左侧上方，手心朝外，右手在前，手心朝上，目视右腿。（图87）

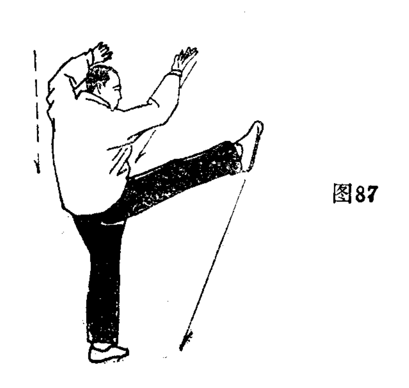


图87

左披腕腿：

接上势，动作不停，右腿落地，同时两手下落于腹前，目视前方。（图88）

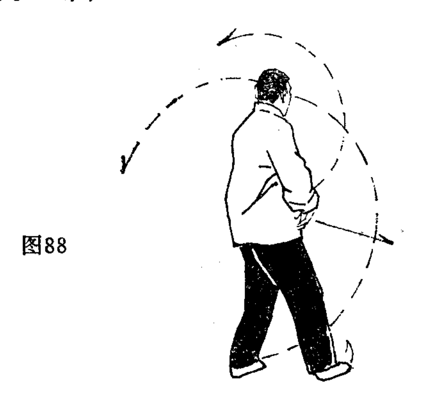


图88

动作不停，右足微扣，身向左转，同时抬起左腿上踢，左手由下向上抬起，目视左足。（图89）

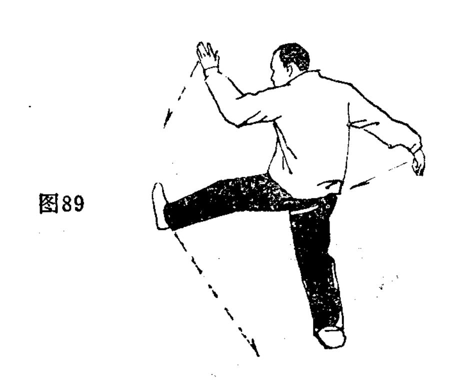


图89

接上势，左腿用后足跟劈砸下落着地，同时左手用掌根，随腿一起下劈，落于身体左前方，右手收回于右胯前，目视左掌。（图90）

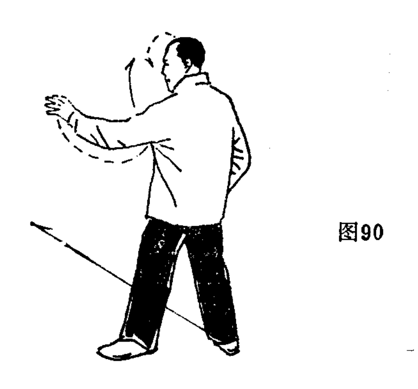


图90

分手左右踹腿：

接上势，动作不停，左足尖微向左转，同时两手由下向上划，提起右腿向前踹出，足尖朝上，两手心朝前，目视右足。（图91）

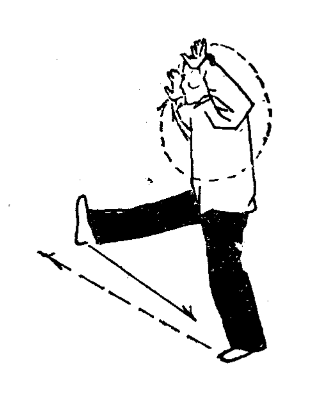


图91

接上势，动作不停，右腿下落着地，两手下落后再向上划，与上面姿势手势相同，同时抬起左腿向前踹出，足尖朝上，两手心朝前，目视左足。（图92）



图92

分手左右提膝：

接上势，左腿下落着地，右膝即时上提，同时两手由上往下翻，再向左右分开，手心朝上，目视右膝。（图93）

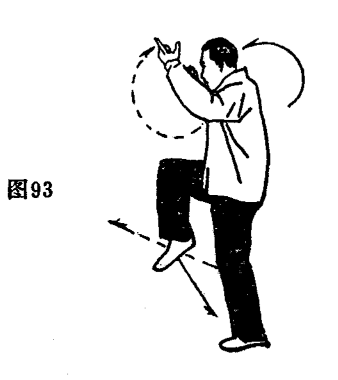


图93

动作不停，右腿下落，左膝即时上提，同时两手由上往下翻一小圈后，再向上左右分开，两手心朝上，目视左膝。（图94）



图94

右勾扫腿：

接上势，动作不停，左步下落着地，两手同时下落于两胯旁，目视前方。（图95）



图95

动作不停，两手不动，右腿由右侧向前再向左勾扫，目视右足。（图96）



图96

右捞手蹬腿：

接上势，两手不动，掰左步180度转身，目视前方（东方）。（图97）



图97

动作不停，右步由后向前上步，足尖微扣，同时右手由后向前再往上捞，手心朝上，目视右手。（图98）



图98

动作不停，右腿向前进半步，同时右手翻腕向前撩，手心朝右侧，目视右手，左手不动。（图99）



图99

接上势，右脚往回180度扣步，身向左回身，右手附于左手上，目视左前方（东方）。（图100）

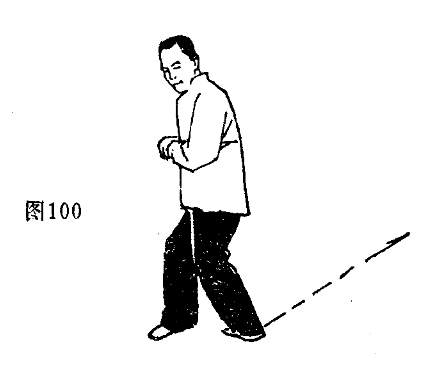


图100

接上势，动作不停，两手不动，抬起左腿用足底后跟蹬出，目视左足。（图101）



图101

左捞手蹬腿：

接上势，动作不停，左腿下落着地，同时左手向前翻至手心朝上，再往上捞，目视右手。（图102）



图102

接上势，左脚向前上半步，同时左手翻腕向前撩，手心朝左侧，目视左手。（图103）



图103

动作不停，左脚180度回扣，左手附于右手上，目视右前方。（图104）

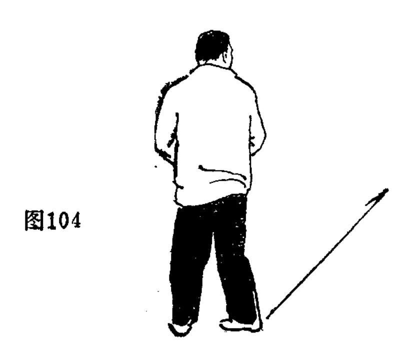


图104

接上势，两手不动，抬起右腿，用足底后跟横蹬，目视右足。（图105）

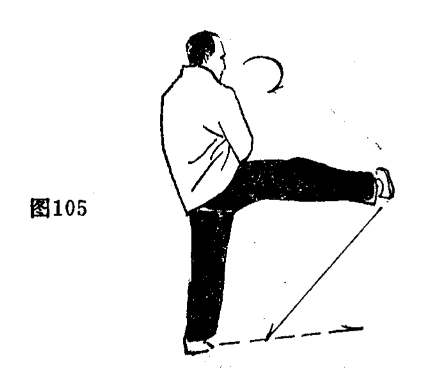


图105

右闪顶蹬：

动作不停，右足下落着地，身向右转，再上左步，两手附于两胯旁，目视前方。（图106）



图106

接上势，动作不停，两手不动，右足由右向左勾扫，再由左往右挂，目视右足。（图107）

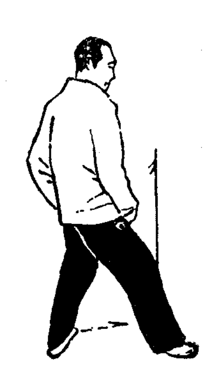


图107

接上势，两手不动，抬起右膝向上顶，目视右膝。（图108）

要点：左脚跟半步再顶膝

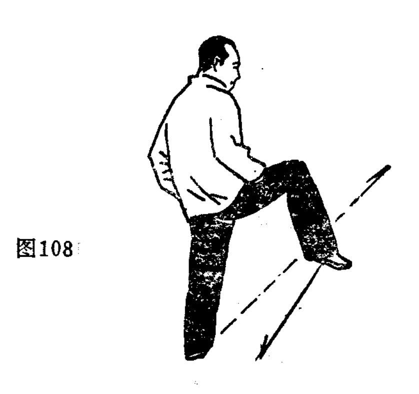


图108

动作不停，右腿下落足着地，抬起左腿用脚掌向前蹬，足尖朝上，目视左足。（图109）

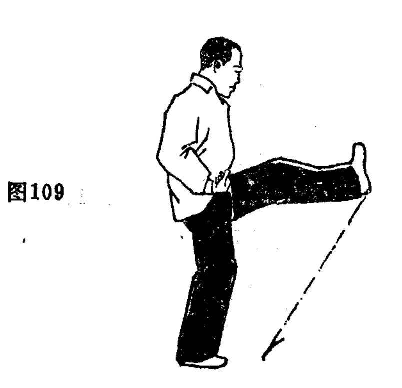


图109

左闪顶蹬：

接上势，动作不停，左腿下落足着地，两手不动，目视前下方。（图110）

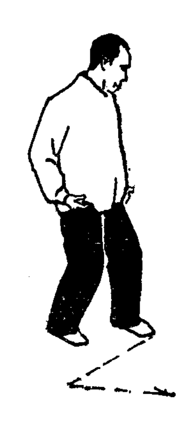


图110

动作不停，两手不动，左足由左往右勾扫，再由右往左挂，目视左足。（图111）



图111

动作不停，两手不动，抬起左腿用膝盖上顶，目视左膝，右脚跟半步再顶蹬。（图112）

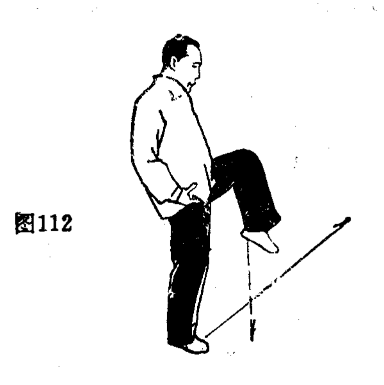


图112

接上势，两手不动，抬起右腿用脚掌向前蹬，足尖朝上，目视右足。（图113）

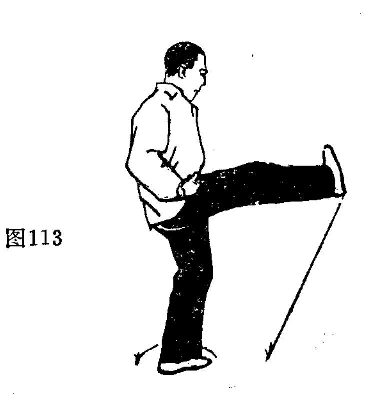


图113

左右穿手踢腿：

接上势，动作不停，右腿下落足着地，左步往左掰步，身体180度转身，两手不动，目视前方。（图114）

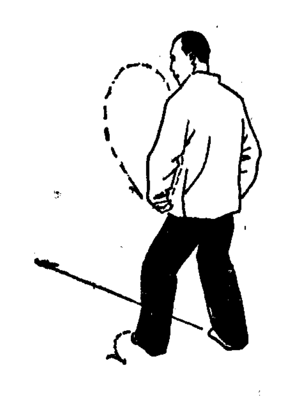


图114

动作不停，左足尖往左转，同时左手由下向上再往左划一小圈，同时右腿抬起用足尖向前弹踢，目视足尖。（图115）

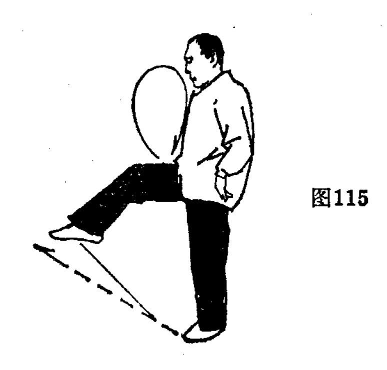


图115

动作不停，右腿下落足着地，右手由下向上再往右划一小圈，同时抬起左腿用足尖向前弹踢，目视左足尖。（图116）

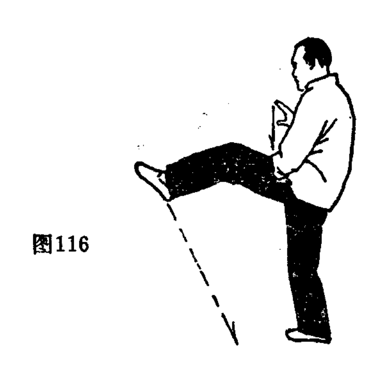


图116

接上势，左腿下落着地，右手下落右胯旁，目视前方。（图117）



图117

左右化手蹬腿：

接上势，左足尖往左转，左手由下向上再往右划一小圈，同时抬起右腿，用脚掌向前蹬撞，足尖朝上，目视右足。（图118）



图118

接上势，动作不停，右腿下落，目视前方。（图119）

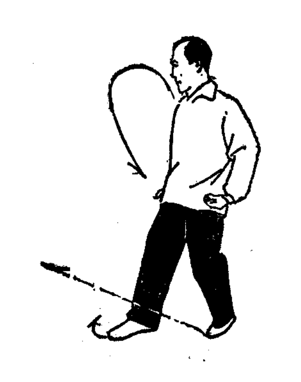


图119

接上势，右足尖往右转，同时右手由下向右向上再向左，划一小圈下落，然后左腿抬起，用脚掌向前蹬撞，足尖朝上，目视左足。（图120）

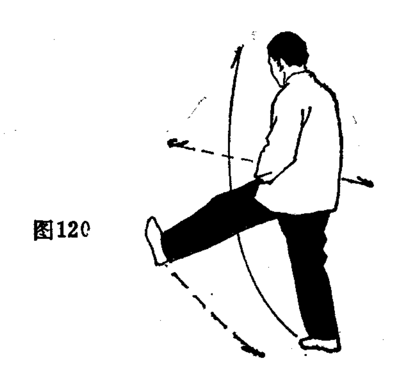


图120

右踹子腿：

接上势，动作不停，左腿下落足着地，抬起右腿上踢到头，同时两手向两旁微微分开，目视前方。（图121）

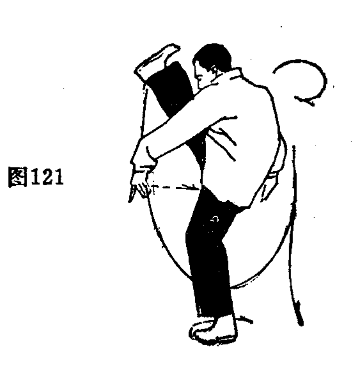


图121

动作不停，右腿下落，往后用足后跟倒踢过裆，成蹶子腿，右足下落着地，随即扣左步180度转身，目视前方，两手收回两胯旁。（图122）



图122

左右勾扫腿：

接上势，动作不停，左步由左向前再向右勾扫，再由右往左挂，两手不动，目视左足。（图123）



图123

接上势，动作不停，右步由右向前再向左勾扫再由左往右挂，两手不动，目视前方。（图124）



图124

左蹶子腿：

接上势，动作不停，微进右步，抬起左腿上踢到头。（图125）

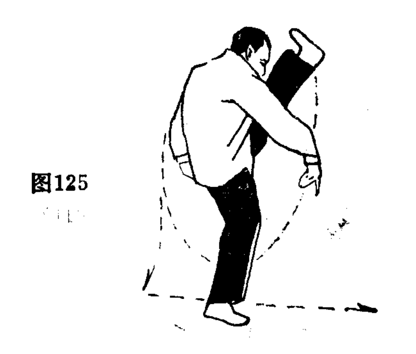


图125

动作不停，左腿下落，用足跟往后踢，倒踢过裆，成蹶子腿，左腿下落足着地，随即上左足扣步，右足尖往右转，身体往右180度转身，目视前方。（图126）

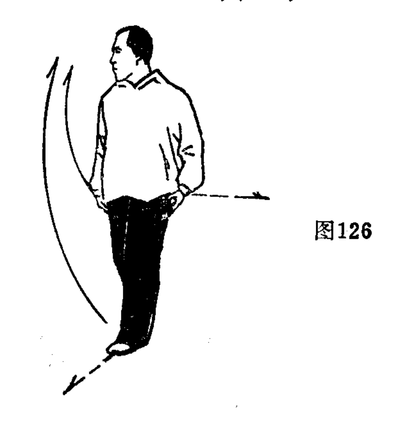


图126

右凤凰旋窝：

接上势，动作不停，左步上半步，抬起右腿向上踢，再向右外方抡摆，同时右手用掌拍打右足外缘，目视右足。（图127）

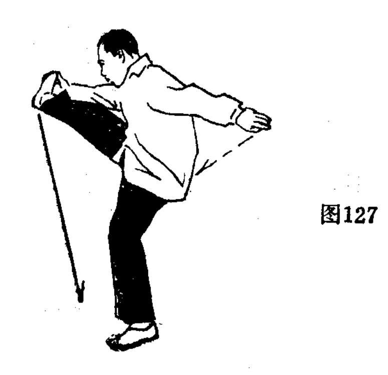


图127

动作不停，右腿下落着地，两手回于两胯旁，目视前方。（图128）

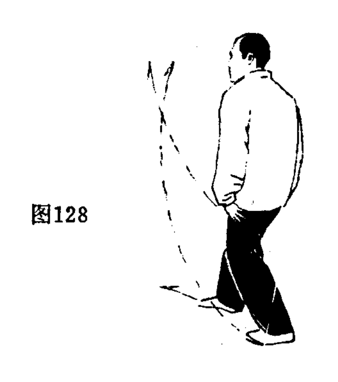


图128

左凤凰旋窝：

接上势，动作不停，右脚上半步，抬起左腿向上踢，再向左外方抡摆，同时左手用掌拍打左足外缘，目视左足。（图129）

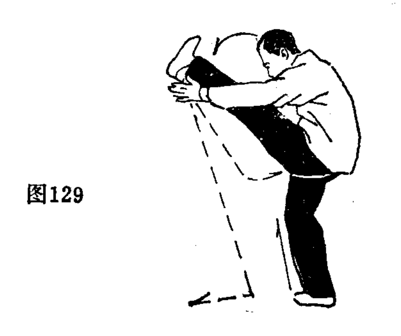


图129

金鸡独立：

接上势，左腿下落着地，同时左手收回右肋前，动作不停，左步进半步，右腿上提，同时右手由下向上向前，掩肘中立桩，手心朝里，目视右手，右足尖斜朝下，（图130）

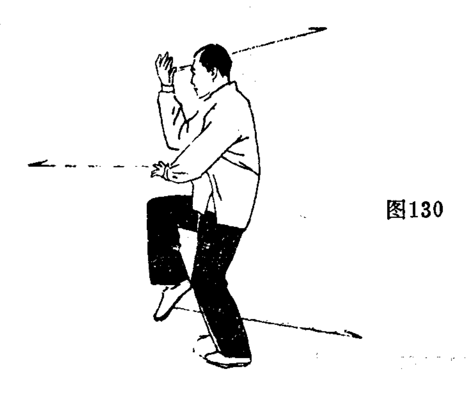


图130

金鸡抖翅：

接上势，动作不停，左足尖往右扣，回身上右步，同时右手用掌内缘反削，手心朝上，同时左手用掌外缘下截，手心朝下，目视右手。（131）



图131

金鸡食米：

动作不停，右足尖往右转，由后向前上左步，同时左手五指捏起，由后向上再朝前如食米状，目视左手。（图132）



图132

金鸡撒膀：

动作不停，左足尖里扣，抬起右腿用足外缘横蹬，同时左右手变掌横截，目视右足。（图133）

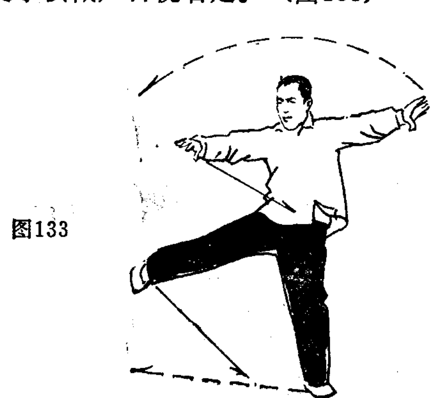


图133

金鸡上架：

动作不停，右腿下落着地，右手收回于腹前，再上左步，同时左手变爪，五指如勾，由后向上向前抓，目视左手。（图134）



图134

金鸡报晓：

接上势，动作不停，左足尖往里扣，右足尖往右转，同时两手由后向前上立，左手在右肘内侧，两手心朝前，手指高与眉齐，目视右手。（图135）



图135

金鸡入林：

接上势，右步往后倒步，同时右手下落于腹前，左手翻至头上，手心皆朝上，目视前方。（图136）



图136

动作不停，180度回身上左步，两手不动，目视前方。（图137）

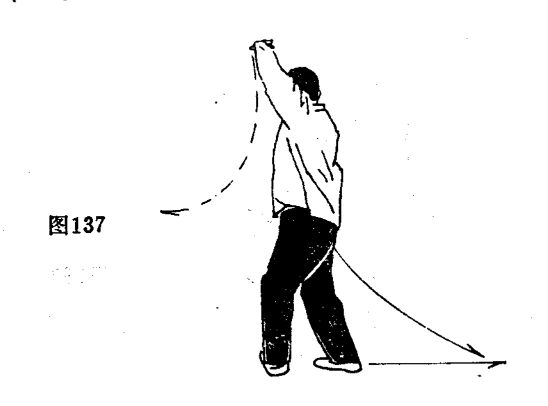


图137

接上势，动作不停，身体下落，右步下铺同时左手后踏，手心朝后，右手顺着右腿根下落，再顺着右腿内侧向前撩，撩至右腿腕处，目视右手。（图138）

要点：右足要勾，足底不可翘起。

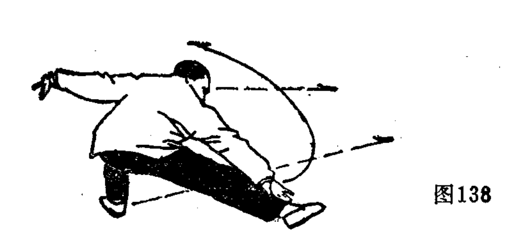


图138

接上势，动作不停，右腿变弓，右手上挑手心斜朝上，同时左手前撩手心朝上，左足前踢足尖朝前，目视左足。（图139）



图139

铺腿游身：

接上势，动作不停，右足尖右转左腿180度回身扣步，同时左手向前按掌，手心朝前，右手下落于右肋前，手心朝下，目视左手。（图140）

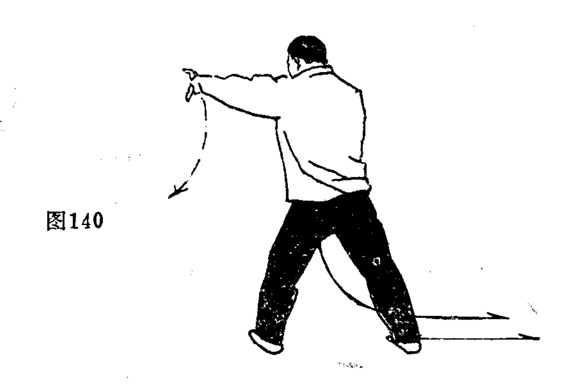


图140

接上势，身体下落，右腿下铺，左手随身体下落，右手下插顺着右腿前撩，撩至右腿腕处，左手手心朝后，右手手心朝上，目视右手。（图141）

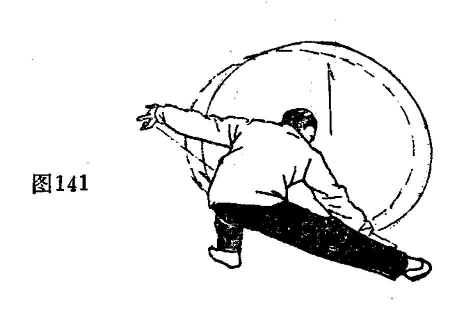


图141

动作不停，两腿变弓，同时左手在前，右手在后，由下向上再向左划一大圈，成摇身势，目视两手。（图142）

要点：两手上划时手心朝上，落下后手心相对。

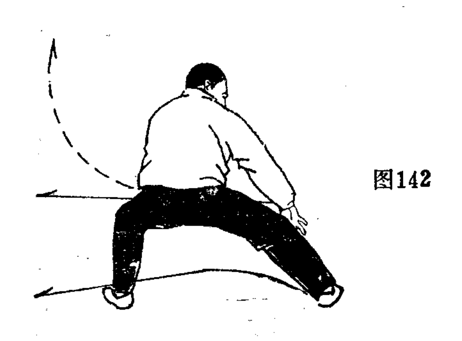


图142

大滚球：

接上势，两手心相对，上右步两手由下向上如抱球势。左手在上，右手在下，两手心相对，目视前方。（图 143）



图143

接上势，动作不停，右步不动，左步倒步180度，同时两手如滚球势，右手翻朝上，左手翻朝下，两手心相对，目视前方。（图144）

要点：要极力拧腰转胯。

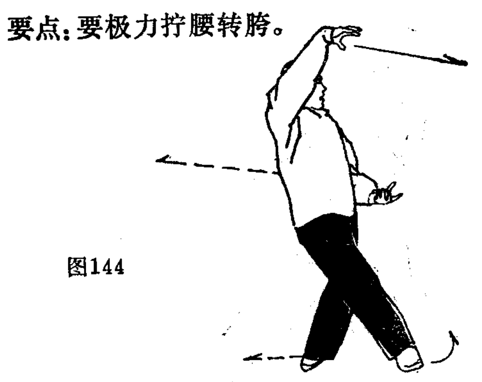


图144

狮子摇头：

接上势，动作不停，右足尖左扣，左步往左掰步，身体180度回身，同时两手分开，右手在后斜向上，手心朝上，左手在前，斜朝下，手心朝上，目视左手。（图145）



图145

左右回头望月：

接上势，动作不停，左足尖往左转，拧腰转胯，同时左手后揹，附于腰间，右手环于头前，两手心朝外，目视左前方。（图146）



图146

动作不停，左足尖往里扣，右足外掰，同时拧腰转胯，左手由后向前环于头前，右手由头前往后揹，附于腰间，目视右前方。（图147）



图147

转掌收势：

动作不停，左步上扣至右足前面，同时右手由后面转至头前，手心朝外，左手下落向右腋窝外插掌，目视左手。（图148）



图148

动作不停，左手经右肘臂外侧向左外侧穿掌，两手心朝上，目视左手。（图149）

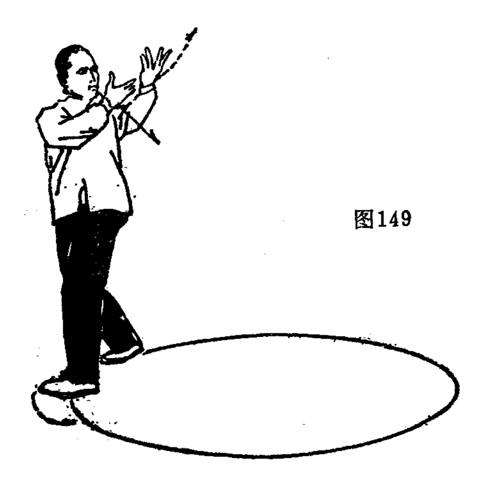


图149

接上势，掰左步上圈，目视左手。（图150）

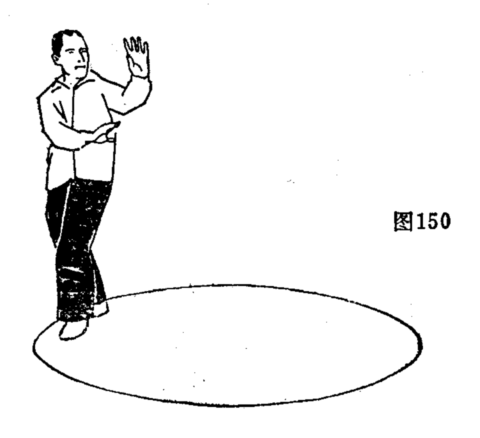


图150

动作不停，反时针走圈走至西北乾宫。（图151）

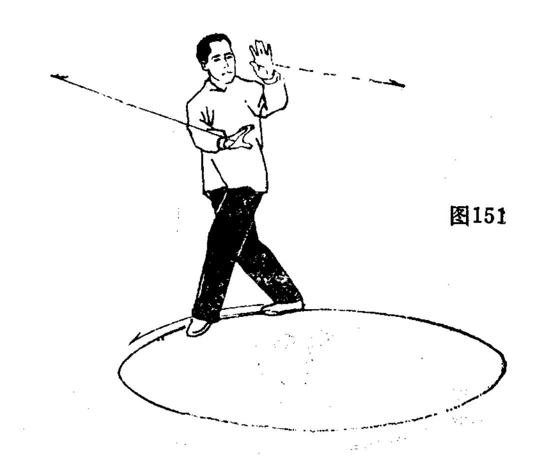


图151

动作不停，上右步并左步，同时两手向左右分开，目视东南，手心朝上。（图152）

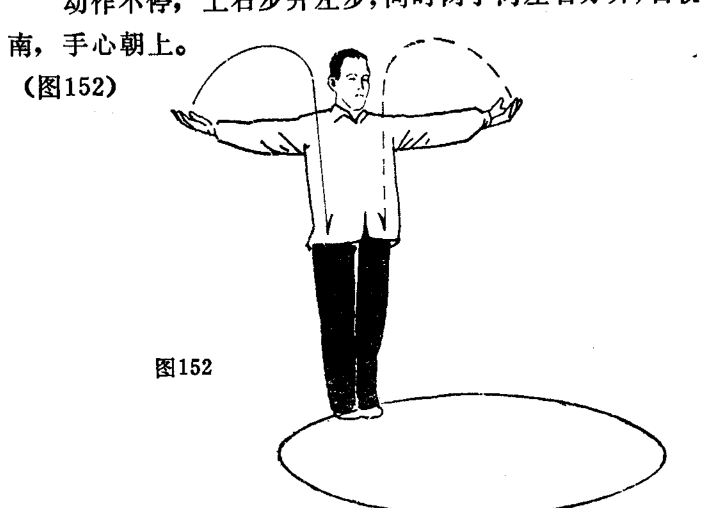


图152

动作不停，两手向上经头两侧下落至腹前，两手心朝下，再回于两胯旁，两手心朝内，两腿由微屈变直，凝神静气，气沉丹田，周身自然。（图153）



图153

责任编辑：吴国城
封面设计：无　边
插　　图：晨　辉

八卦九宫连环步　八卦连环腿

刘景良编著　　刘兴汉审编

云南人民出版社出版　（昆明市书林街100号）
云南新华印刷厂印装　云南省新华书店发行

开本：787×1092 1/32　印张：4.75　字数：60,000
1990年4月第1版　　1990年4月第1次印刷
印数：1—5,000

ISBN 7-222-00742-3/G·50　定价：2.05元